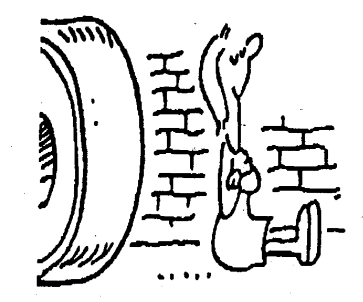
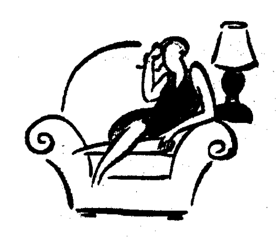
المرأة والتعايش مع الضغوط النفسية

Woman and Living with Psychological Stress



مراجعة ورسوم

م/ رانيا عبد الرحمن وا...

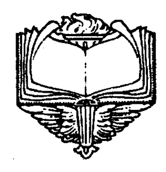


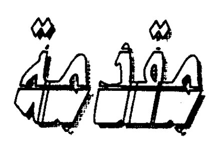
دكتور

عمرو حسن أحمد بدران

DrAmroBadran@Hotmail.Com
0105729299

في هذا الكتاب





عندما نرغم على التكيف مع ظرف ما أو مع شعور ما، والذى نكون قد أحسسنا به وأوجدناه فى داخل أنفسنا أو أن الآخرين قد فرضوا علينا التعامل معه، فإن الغدة الرئيسة فى المخ – الغدة الصماء –، ترسل إشارات هرمونية إلى غددنا الكظرية – الأدرينالية – لإنتاج هرمونات الشعور بالضغط، وهذه المواد: الأدريالين – النورادرينالين – الكورتيزول، تساعد على زيادة نشاط الجهاز العصبى السمبثاوى.

ويمكن تعريف الضغط النفسى، بأنه: إدراكنا لحدث أو لخبرة ما على أنها صعبة أو مهددة أو غير سارة أو متحدية ... إن الضغط النفسى يحرضنا على أن نكون مدركين لأفعالنا، ونقوم بتغيير الموقف لما هو أحسن أو نذعن له ونستسلم.

وعادةً يمر الضغط النفسى بثلاث مراحل، هى:

– مرحلة الذعر، وذلك عندما نصبح مدركين لصعوبة ما، وتنطلق هرمونات الضغط النفسى.

وفى هذه المرحلة من الضغط النفسى يدخل الجسم فيما يسمى بالإنذار الأحمر، وفيها تزداد ضربات القلب ويزيد معدل التنفس حين يقرر الإنسان القيام بخطوة ما.

– مرحلة المقاومة، حين يبدأ الجسم فى التباطؤ والعودة إلى وضعه الطبيعى، ويقوم الجسم بتعبئة نفسه ليحارب العامل المسبب للضغط النفسى.

– مرحلة الإنهاك، عندما لا تستطيع الأجهزة أن تستمر فى الأداء تحت هذا الضغط الهائل، فقد يؤدى هذا بالإنسان إلى المرض الشديد أو الوفاة.

والنساء – عادة أكثر – عرضةً للضغوط النفسية أكثر من الرجال، لـــذا فالكتاب موجه إليكِ – أيتها المرأة –، فكونك امرأة هذا يعنى أنك تتحملين أعباءً داخلية وخارجية تفوق التى يحملها الرجل.

إن انتقال الزوجة إلى بيت زوجها الجديد أو العيش مع أنـــاس لأول مـــرة سوف يجعلها تمر بمرحلة جديدة؛ حيث يصاحب ذلك تغير فى نظام حياتها، فتحاول أن تظهر بشكل يناسب زوجها وأهله إذا كانوا يعيشون معهم.

ومما لاشك فيه أن هذه الرحلة الجديدة سوف تساهم فى وضع ضغط جديد قد لا يظهر عليها بشكل واضح إنما الأمر نفسى وخاص؛ مما يؤثر عليهـــا بتنـــاول كميات كبيرة من الطعام للتعويض وفك هذا التوتر والحياة الجديـــدة، وتعتقـــد أن ذلك علاج وهدوء لهذا الضغط، ولكن ذلك سوف يساهم بشكل كبير فى زيـــادة الوزن؛ مما يزيد من الضغط النفسى أكثر.

لذا، فأنتِ أكثر عرضة للضغط النفسى، ولكن باستطاعتك السيطرة على رد فعل الضغط النفسى إذا عرفت عاداته وأنماطه.

وعندما تدركين أنه يوجد شيئًا مثيرًا للضغط النفسى فى طريقه إليكِ، فإنك إما تسمحين له بالتغلب والهيمنة عليكِ أو بإمكانك إيقافه فى مهده.

وللتعامل مع الضغط النفسى وتدبر أمره يجب العثور على طرق جديدة فى النظر إلى الحياة وإلى نفسكِ، وهذا ما يوضحه هذا الكتاب: **المرأة والتعايش مع الضغوط النفسية**.

والله نسأل أن ينفع به، وأن يجعله خالصًا لوجهه الكريم.

عمرو بدران

عصر الضغوط النفسية

ظهرت فى الآونة الأخيرة الكثير من المشكلات النفس جسمية -، وهى التى تظهر على شكل آلام عضوية فى شكلها الظاهر أو الخارجى بينما هى تختفى وتكون آلامًا نفسية.

وهذا ما نلاحظه فى عصرنا الحاضر؛ حيث يشكو الكثير من آلام مختلفة ولكن بالفحوصات الطبية يتضح أنه لا يوجد سبب واضح لذلك الألم.

والغريب أن هذه الآلام لم تقتصر على الكبار فقط، وإنما شملت الأطفال أيضًا، ومن هذه الأمراض: مرض المعدة- الصداع - التهاب الآذان - ضيق التنفس ... وغيرها من الأمراض التى تكشف أننا نعيش فى زمن توتر مستمر ينعكس بصورة أو بأخرى على حالتنا الصحية.

وبما أننا نعيش فى هذا الزمن - زمن التوتر -، فلابد أن نكتشف طريقة معينة تجعلنا نتكيف بشكل صحيح مع هذه التوترات دون أن تؤثر على حالتنا الصحية، فمعظم الناس قد مَلَّ من العبارات التقليدية التى تحثنا على الابتعاد عن الضغوط النفسية، أو عدم الاهتمام وعدم القلق ... وغيرها من العبارات الخاوية وغير المنطقية.

فكيف يبعد الإنسان عن الضغوط ... إذا كانت الضغوط جزءًا من حياتنا اليومية؟

لذا، فإن أفضل طريقة للتكيف مع هذه الحياة التوترية تكمن فى فن التنفس، فهو من أفضل الأشياء التى تجعلنا صغارًا وكبارًا نتعايش مع الحياة، فالكثيرون يظنون أنهم يتنفسون بشكل صحيح، وفى الحقيقة أن الغالبية تتنفس بشكل سيئ جدًا.

من طرق الاسترخاء الجيد هى أن تتعلم كيف تتنفس بشكل صحيح، ومراقبة عملية التنفس تخبرنا عن حالتنا النفسية، ففى حالة الاسترخاء يكون تنفسنا بطيئًا ويخرج من منطقة الحجاب الحاجز، وإذا كنا قلقين، فإن تنفسنا يكون سطحيًا ويسبب ألمًا وضغطًا على المعدة.

وسوء التنفس يعنى قلة الأكسجين؛ مما يجعل التلوث أكثر فى الجسم ويضيق الشعيرات الدموية ويتسبب فى آلام بالصدر ودوخة وبعض الشد العصبى.

ولكى تتخلصى عزيزتى المرآة من ذلك عليكِ بالتنفس الصحيح، وإتباع الآتى:-

⇦ ارتداء ملابس مريحة.

⇦ البحث عن مكان به قدر من الهواء والهدوء.

⇦ استرخى على فراش مريح.

⇦ ضعى يديك تحت عظام الصدر واحدة فوق الأخرى، ثم استمعى لتنفسك.

⇦ خذى نفسًا من أنفك عميقًا وأخرجيه من أنفك مع التركيز على أن يخرج من الحجاب الحاجز وليس من الرئة ... ولمعرفة ذلك تلاحظين ارتفاع ونزول اليد، فإذا لم تستطيعى معرفة هذه الطريقة فتنفسى نفسًا عميقًا وأخرجيه من الفم.

أو أن تسحبى الهواء من الأنف وتخرجيه من الفم إذا لم تتمكنى من التدريب السابق كما أنه يمكن أن يتم ذلك حتى أثناء الجلوس.

هذه الطريقة – فن التنفس – بمقدرها أن تعيد كمية كبيرة من الأكسجين للجسم؛ مما يؤدى إلى أن تأخذ الدورة الدموية مجراها الطبيعى، وبالتالى تخفف الضغوط النفسية التى تنتابنا.

ماهية الضغوط النفسية

أضاف العصر الرقمى وثورة المعلومات الفورية والتقييم الفورى للأفعال مزيدًا من الضغوط للحياة اليومية عن طريق زيادة توقعاتنا لما نستطيع وما يجب أن نفعله.

ويعرف المؤلف – **عمرو بدوان** – الضغط النفسى، بأنه: أى شعور بعدم الراحة النفسية وتختلف أعراضه من إنسان إلى آخر، وتختلف معاناة الأطفال من الضغط النفسى عن البالغين إلى حد ما.

ويعتمد الإحساس بالضغط النفسى أيضًا على خبرة الإنسان ومدى نموه.

إن القدرة على تقييم مستوى الضغط وتنمية مهارات التغلب عليه تزداد مع التقدم فى العمر والنمو المعرفى.

إن بيئتنا مسببة للضغط، ولكن كثيرًا من الضغوط التى تواجهنا تنبع من كيفية إدراكنا وتفاعلنا مع المواقف.

ويمكنك مثلاً أن تتذكرى موقفًا ما جعلك فى حالة غضب فى حين أنه حدث لك نفس الموقف فى يوم آخر ولكنه لم يترك نفس الأثر المزعج، وهذا مثال يشير إلى أن تفكيرنا ومزاجنا يتداخلان ليزيدا أو يقللا الإحساس بالضغط.

إن أداء مهمة لإنسان مقرب إليكِ يسبب ضغطًا أقل مما يسببه أداء نفس المهمة لرئيسكِ فى العمل أو معلمكِ أو أى إنسان يتوقع منكِ الأفضل.

لذلك، فإنه ليس الموقف وحده هو الذى يسبب الضغط النفسى، ولكن وجهة نظرنا هى التى تثير الحيرة.

لقد أصبحت كلمة الضغوط مرادفًا لأية أزمات يمر بها الشخص فى حياتـــه بتعدد أشكالها وأنماطها.

ماذا تعنيه كلمة الضغوط بالنسبة لكِ ... هل تعنى؟.

- فقد الأمل؟.
- جيرة مزعجة؟
- صداع عصبى؟
- الشعور بالقلق؟.
- ازدحام الطرق؟.
- مشكلات مالية؟.
- الشعور بالضيق؟.
- مشكلات عائلية؟.
- الشعور بالغضب؟.
- أشخاص متبلدين؟.
- الشعور بالعصبية؟.
- اضطرابات بالمعدة؟.
- مسئوليات عديدة؟.
- ضيق الوقت المتاح؟.
- سرعة خفقان القلب؟.
- الانشغال بأعمال كثيرة؟.
- شد العضلات وإجهادها؟.
- عدم وجود جو من الأمان؟.

كل مشكلة من المشكلات السابقة هى مشكلة قائمة بذاتها، ونحاول دائمًا أن نزج بها تحت عنوان رئيس اسمه الضغوط.

وهذه المشكلات تنقسم إلى نوعين يرتبطان ببعضهما ولهما تأثير متبادل، هما:

مشكلات تحدث خارج الجسم

وتشمل **الأحداث**، ومن أمثلتها: كوارث – التقاعد – الإخفاق – الازدحام – فقد وظيفة – تغيير العمل – تقلبات السوق – اقتراف الأخطاء – صراعات العلاقات – موت شخص عزيز – الفشل فى العلاقات – مرض شخص عزيز – الانفصال أو الطلاق – المرض وزيارة الطبيب – التعرض لمشكلات قضائية.

كما تشمل **المتطلبات**، ومن أمثلتها: المنافسة – الاختبارات – ضغوط مالية – مشكلات عائلية – الاهتمام بالآخرين – الإقلاع عن التدخين – اتباع نظام غذائى محدد – مواعيد نهائية لإنجاز الأعمال – تحمل العديد من المسئوليات – الأداء العام فى إنجاز الأعمال.

مشكلات تحدث داخل الجسم:

الأفكار: التركيز على المشكلات – النقد الزائد عن الحد – التفكير بسلبية – النظرة التشاؤمية.

الأحاسيس: الشعور بالتعب – الشعور بالغضب – الشعور بالعصبية – افتقار الشهوة الجنسية – الشعور بعدم أمانة من حولك.

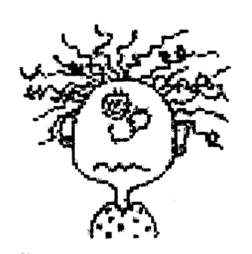
المشاعر: غضب – حزن – إحباط – يأس – ضيق – ضعف –اكتئاب – كراهية – فقد الأمل – قلق مزمن – عدم الصبر – اعتلال الجسم – الشعور بالذنب.

علامات أخرى بالجسم: ألم بالعضلات – صك الأسنان – برودة الأطراف – سرعة خفقان القلب – صداع – ألم بالظهر – اضطرابات بالمعدة – إسهال – ضغط دم مرتفع – طفح بالجلد – ازدياد الشهية للطعام – فقد الشهية – اضطرابات فى النوم – اضطرابات جنسية.

مشكلات خارجية أخرى: السلام الاجتماعى – جيرة غير متعاونة أو مراعية للآداب – عدم تقدير رئيس العمل – مشكلات تتعلق بالإنشاء والبناء – كساد اقتصادى – مشكلات فى العمل – مشكلات الموظفين – مشكلات فى السفر – مشكلات فى السيارة – زحام المرور – مشكلات السكن والإقامة – الجريمة – الانتهاكات – التعصب العنصرى – نقص الموارد – قلة الفرص – الافتقار للتدريب والتعلم – العوائق البيروقراطية – تغيرات غير متوقعة – التخريب المتعمد.

كل هذه الأشياء من الممكن أن تخلق درجة من الضغوط النفسية، وعلى الرغم من أن الضغط النفسى القليل قد يكون ذا فائدة ... إلا أن الحياة فى يومنا هذا تجلب لمعظمنا ما يفوق طاقتنا من الضغط النفسى، وهذا يتفق مع قول المتنبى:

وكأنَّا لم يرض فينا بريب الدهر حتى أعانه من أعانا

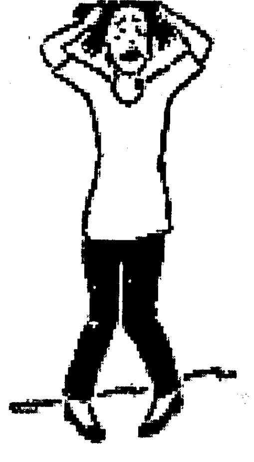


الضغوط النفسية

تحديد الضغوط النفسية وقياسها

يقاس الضغط النفسى عند الإنسان بعدة وسائل أو أدوات، ومـــن تلــك الأدوات، أدوات القياس النفسى المستخدمة لدى المختصين فى موضـــوع القيـــاس النفسى أو الإكلينكى، وتكون تلك الأداة إما مكتوبة؛ أى عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة، ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كميـــة الـــضغوط الواقعة على الإنسان، أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التـــوازن الحركـــى – العقلى أو قوة الانفعالات وشدها، ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة.

يشعر الإنسان ببعض الإنذارات التى تعطى مؤشرًا باتجاه وجـــود ضـــغوط مرتفعة أو حالات من الإجهاد، ويستلزم إزاء هـــذه الإنـــذارات اتخـــاذ بعـــض الإجراءات لخفض التوتر أو الضغوط حتى لا تتحول عند استمرارها لفترة طويلـــة إلى حالات مرضية، وهذه الإنذارات تشمل:–



- خفقان القلب.
- أعراض اكتئابية.
- الإجهاد السريع.
- اضطرابات النوم.
- اضطرابات الهضم.
- اضطرابات التنفس.
- التوتر العضلى والشد.
- الغضب لأتفه الأسباب.
- تلاحق الأمراض والتعرض للحوادث.
- التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم.
- التوجس والقلق على أشياء لا تستدعى ذلك.



وفيما يلى بعض النقاط التى تدل على وجود ضغوط نفسية معينة، وهى:

- ⇦ فصل عن العمل
- ⇦ تغير مفاجئ فى الوضع المادى.
- ⇦ الانفصال عن الزوج أو الزوجة.
- ⇦ خلافات مع أهل الزوج أو الزوجة.
- ⇦ الاختلافات الزوجية فى محيط الأسرة.
- ⇦ التغير المفاجئ فى السكن أو محل الإقامة.
- ⇦ تغير شديد فى عادات النوم أو الاستيقاظ.
- ⇦ حبس أو حجز أو سجن أو ما أشبه ذلك.
- ⇦ سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل.
- ⇦ تغير فى صحة أحد أفراد الأسرة – بعض الأمراض المزمنة –.
- ⇦ وفاة: الزوج أو الزوجة أو أحد أفراد الأسرة المقربين أو صديق عزيز.



عندما يكون الضحك ضغوطًا!

المعروف أن الضحك يخفف الضغوط النفسية ويبعث على التفاؤل.

لكن البحوث الطبية الحديثة تضيف حقيقة أخرى، وهى أن الضحك مـــن أفضل العلاجات للأمراض الجسمية أيضًا.

وكون الكبار لا يضحكون بما فيه الكفاية، فهذا يؤثر تأثيرًا ســـلبًا علـــى صحتهم النفسية والجسمية والعقلية.

وتؤكد البحوث الحديثة أن الضحك يساعد على حمايـــة الإنـــسان مـــن الأمراض ويخفف الآلام، ولذلك يستعمل حاليًا فى العديد من مستـــشفيات العـــالم كوسيلة تساعد المرضى بأمراض خطيرة على مواجهة صعاب وآلام المرض.

وتشير **سوويد*** إلى أن ثقافة تعلم الكبار: أنه من الواجب عليهم أن يكونوا جادين دائمًا، ونحن نعتبر أن من يضحك لا يعمل جيدًا وبكفاية، بينما الحقيقة غير ذلك تمامًا فالضحك يحفز النشاطات الإبداعية ويحسن العلاقات بين الموظفين.

وعلى الرغم من هذه الفوائد للضحك إلا أن ثقافتنا تعمل على كبت الضحك، والسبب فى ذلك أنه أمر غير لائق اجتماعيًا، وهذا أمر غير صحى، فالضحك شيء جميل وله فوائد صحية كبيرة والبحوث الحديثة تؤكد ذلك.



* سوويد: أخصائية فى مجال النشاطات الحياتية الصحية البريطانية.

والسؤال الآن:

- كيف تجعلين العلاقة بينك وبين زوجك بعيدة عن المشكلات؟.

والمشكلات هنا من نوع جديد ... مشكلات الضحك والمرح هل تتخيلون هذا، فكل الخبراء ينصحون بالضحك وتناول الأمور ببساطة وبشكل مرح للابتعاد عن أى مشكلة جدية قد تحدث.

العلاقة فى بداية الأمر بين الرجل والمرأة تحدث بانجذاب كل طرف للآخر لاكتشافه صفة قد تروق له ولا يجدها فى إنسان آخر.

وفى أغلب الأحيان تكون روح الدعابة والمرح قاسمًا مشتركًا لكى يقع الطرفان فريسة الحب والزواج.

لكن، ماذا عن الأمور الهامة فى هذه الحياة المليئة بالمسئوليات هل يكون من المستحب الهروب منها أو مواجهتها وتناولها بشىء من الجدية؟.

فروح الدعابة سلاح ذو حدين: إما أن تضيف نكهةً ومذاقًا ممتعًا للحياة الزوجية ويزيد معها التفهم وتقبل كل منهما للآخر أو تزيد الخلافات بين الزوجين، لأن الاستخدام المفرط لها يأتى بنتيجة عكسية، وقد يؤدى إلى حدوث كارثة وانهيار للزواج.

- فكيف تجعلين هذا المفتاح الشائك يعمل فى خدمة شريكك الآخر؟.

- ابتعدى عن الدعابة الحمضية، فالإسهاب غير مطلوب فى السخرية أى الإفراط فيها، ففى بداية الأمر سيطلق عليك لقب المرحة واللذيذة، وبعد فترة ستنالين شرف الحصول على لقب السخيفة ... المملة، ولن يضحك أى شخص على ما تقولينه.

- طريقة مضايقة الغير، فالسخرية المستمرة والضحك من أى موقـف أو حتى كلمة يتفوه بها الغير أمامك ليس شيئًا حميدًا، وهذا فى جميع العلاقات لـيس فى العلاقة الزوجية فقط، لأنك تفقدين تدريجيًا احترامهم لكِ والنفور منكِ.
- لا تنتظرى من الطرف الآخر أن يسلك نفس الطريقة حتى يرضيك، ولا تجعلى حكمكِ عليه من منطلق حبه للسخرية من عدمها وعلى أنها صـفة طبيعيـة ينبغى أن يتحلى بها أى شخص.
- لا تمزحي، حتى تتجنبى مناقشة الأمور التى تتعلق بعلاقتكمـا سـويًا، فعندما تتحدثى مثلاً عن زوجك وعن رغبته فى الإنجاب وأنه يريد رؤية طفلكما ... لا تقلبى المناقشة رأسًا على عقب ... بأن تحضرى وسادة وتضعيها تحت قميصك ثم تسخرى منه!.
- عندما تتحدثين عن آلامك الشخصية وصراعاتك، فقد تكونين محبطة فى عملك ويلاحظ زوجك هذا، ويحاول أن يسألك مرارًا وتكرارًا، لكنك ترفـضين الخوض معه فى ذلك بحجة أنك لا تريدين أن تشغليه بأعبائك خـارج المـترل، ثم تقومين بتحويل الموضوع إلى نكتة، وهذا يؤدى إلى نتيجة عكسية من البعد وعـدم الاقتراب من بعضكما البعض.
- اعرفى متى تُضحكين شريكك وكيف؟، فـلا مـانع أن تزرعـى روح الدعابة والمرح فى حياتكما الزوجية، وهذا يعتمد على الاختيار الصحيح لمقومـات الضحك، ويوجد أساسيات لحصاد نتيجة إيجابية من المـرح والضحك:
  - تعلمى مـمارسة الأشياء التى تبعث السرور على نفس شريكك.
  - اعلمى أن الضحك، هو دواء لداء الضغوط النفسية.

- كيف تستخدمين الدعابة لتظلى صحيحة الجسم؟

يبدأ الأطفال بالضحك حين يبلغون الأسبوع العاشر من العمر، وبعد ذلك بستة أسابيع يضحكون مرة واحدة كل ساعة.

وعندما يبلغ الطفل الرابعة من عمره يبدأ بالضحك مرة كل أربع دقائق.

ولكن لسوء الحظ، فإن حضارتنا تحد من الدعابة والمرح؛ حيث نتعود منذ الصغر على الجدية التامة.

وكون الإنسان جديًا يعنى أنه رزين ولا يتمتع بالدعابة، وفى بعض الأحيان نقوم بكبت المرح داخلنا بسبب خوفنا من اعتقاد الآخرين بأننا طائشون أو حمقى.

ولكن لحسن الحظ، فإن الضحك حين يُوْصَف للإنسان، فإنه ليس كطعم الدواء مر المذاق الذى نتناوله، ولكنه أمر سهل.

وفيما يلى بعض الاقتراحات لتحسين شعوركِ بالمرح واستعادة الضحك الذى يحافظ على الصحة:

السعى للمرح:

يوجد كثير من الأشياء حولنا والتى تدعو إلى المرح، ولذا ينبغى عليكِ السعى للأشياء التى تجلب الضحك والسرور إلى نفسكِ:

- اضحكى حين تسمعين النكات من الآخرين.
- شاهدى الأفلام الكوميدية واقرئى الكتب المسلية.
- شاهدى الأفلام الكرتونية، وكذلك الصور الكرتونية فى الصحف والمجلات.

ومن الأشياء الأخرى التى ينصح الخبراء بها: سرد النكات – شراء المجلات الكوميدية – النظر إلى الجانب المشرق والمبهج من الحياة – الاختلاط بالسعداء من الناس – الظهور بمظهر بشوش ووضع العبس جانبًا – استخدام المرح لمواجهة القلق والتوتر.

آثار الضغوط النفسية

كل إنسان لابد وأنه مر فى فترة ما من حياته بتجربة المعاناة من ضغوط نفسية معينة، فهى من الأمور المألوفة فى الحياة، بل وربما هى التى تجعلنا نحاول أن نحسن من أدائنا، كما وأنها تضيف نكهة خاصة للحياة التى نعيشها.

بالإضافة إلى ذلك، فقد باتت الضغوط النفسية من الظواهر المصاحبة للمجتمعات الحديثة والمعاصرة، وعلى وجه الخصوص فى المدن.

الكل منا بحاجة إلى شيء من الضغط النفسى حتى يحسن من أدائه الوظيفى، فالإشعار النهائى هو الذى يدفعنا لدفع فواتيرنا فى الوقت المحدد لها، والوقت المحدد هو الذى يضمن ممارستنا لأعمالنا على الوجه الأفضل.

لكن هناك بعض الحالات التى نئن فيها تحت ضغوط نفسية فوق طاقاتنا، فالقلق الوظيفى والمالى، والخلافات الأسرية تتراكم جميعها حتى تحول حياتنا إلى جحيم لا يطاق من الضغط النفسى.

إن النساء قد يشتركن أحيانًا فى بعض الأعمال، ولكن خلفية الجمود والجبن، وعدم الشعور الكامل بالمسئولية ... هذه الخلفية تمارس الضغط عليهنّ ... حالهنّ فى ذلك كحال الإنسان الذى يريد أن يتسلق مرتفعًا، ولكنه يحمل معه حملاً ثقيلاً، فمن جهة نرى أن عنده اندفاعًا للصعود، ومن جهة أخرى نرى أن الثقل يحاول أن يسحبه ويبطئ من حركته، فالمرأة فى مجتمعاتنا تحاول أن تعمل وتتحرك، ولكن المجتمع يقف حائلاً دونها.

وفى بعض الأحيان نرى الثقافة التبريرية هى المترسخة فى ضمير المرأة، فهذه الثقافة توحى إليها أنه ليس من الواجب عليها أن تعمل شيئًا.

وبوسعكِ أن تلمسى أن الضغط النفسى قد تحول إلى مشكلة ماثلة أمامكِ عندما تبدأين بمواجهة مشكلات جسدية وعاطفية، مثل:

⇦ القلق.

⇦ الكآبة.

⇦ عسر الهضم.

⇦ الصداع الرأسى.

⇦ خمول فى الطاقة الجنسية.

⇦ نقص فى الحيوية والطاقة.

وعندما يمر جسدُكِ بفترات طويلة من الضغوط النفسية، تصبحين أكثر عرضة للإصابة بالأمراض.

واعترافك بأنك تعيشين تحت وطأة الضغوط النفسية هى أول خطوة إيجابية على طريق التخلص من تلك الضغوط.

والخطوة التى تلى ذلك هى تدوين ملاحظة بما تعتقدين أنه وراء تلك الضغوط، فيوجد أوقات محددة فى حياتنا هى التى تسبب الضغوط بشكلٍ عام، ومن الطبيعى أن ينتابنا القلق والإثارة.

إحدى السيدات تقول: أنها عندما تقع فريسة للضغط النفسى، تبادر بالبكاء، فى حين يترك زوجها المترل أثناء الليل عندما يعانى من نوبات الضغط.

حتى أطفالها لم ينجوا من الضغط، فأصغر أطفالها وهو طفل لطيف ومحبوب وطيب بطبيعته، وجدته فى الآونة الأخيرة صعب المراس ويحجم عن الذهاب إلى المدرسة.

وبعد فترة طويلة اعترف لها بأنه نسى تنفيذ عقاب المدرسة التى يخشى أنها ربما تكتشف ذلك.

وغالبًا ما تعرف مشكلات الأطفال طريقها إلى الحل بسلاسة وسهولة بمجرد اكتشاف الأسباب الكامنة ورائها، والأمر عكس ذلك بالنسبة للراشدين.

ويعتقد الخبراء أن كتم المشكلات المزمنة المترتبة من الضغوط يمكن أن تتحول إلى ضغط دم مرتفع وعلى نحو مستمر.

ويحكى أن سيدة تبلغ من العمر ٣٢ عامًا، ومتزوجة وأم لطفلين، ذهبت لمقابلة الطبيب فى المركز الصحى، لأنها لم تعد تتحمل كثرة الآلام المفرطة والمتعددة التى ظلت تعانى منها، وأنها أصبحت غير قادرة على القيام بإدارة شئونها المنزلية ومساعدة طفليها فى استذكار دروسهما كما تعودت.

وعندما سألها الطبيب عن شكواها ذكرت أنها تعانى من آلام وأوجاع متعددة، تشمل نوبات صرع وآلام شديدة فى البطن مصحوبة بغثيان، كما تعانى من الإمساك الذى يتحول إلى إسهال أحيانًا مع فقدان للشهية.

وأظهر الفحص السريرى أنها تعانى من اعتلال عام فى صحتها وأن وزنها انخفض بشكل حاد خلال الشهور القليلة الماضية من زيارتها للمركز الصحى، وكان لابد من إخضاعها لفحوص تشخيصية دقيقة لتظهر المفاجأة، فقد أكد الفحص الطبى سلامة جميع أجهزة جسمها وتحديدًا الجهاز الهضمى، كما أن الفحوصات والتحاليل المخبرية والأشعة السينية للبطن كانت طبيعية وليس فيها أى دلالات مرضية.

وهكذا طمأنها الطبيب وشرح لها أنه لا أساس لمخاوفها وأن الأعراض التى تعانى منها قد يكون مردها بعض العادات الغذائية السيئة وقلة الحركة، وزودها بنصائح طبية ووصف لها بعض الأدوية المنشطة لعملية الهضم.

ولم تتوقف متاعب هذه السيدة عند هذا الحد، فقد ظلت تتردد على عيادات الأطباء مؤكدة أن حالتها خطيرة وأنها تحتاج إلى المزيد من الفحوصات الطبية، إذ أن إحدى قريباتها كانت تشكو من نفس الأعراض واتضح أنها تعانى من مرض خطير فى الكبد، وتحت إلحاحها وأمام كثرة ترددها على العيادات أجريت لها فحوص متعددة منها فحص البطن بالموجات فوق الصوتية وبالأشعة المقطعية وفحص تخطيط قلب كهربائى بالموجات فوق الصوتية وأشعة مقطعية على الكبد وتحليل وظائف كبد.

ومرة أخرى جاءت كل الفحوص مؤكدة سلامتها وخلوها من أى مرض عضوى، وبعد عام كامل من الشكوى والفحوص التشخيصية المتكررة حولها الطبيب إلى عيادة الطب النفسى.

وفى العيادة النفسية تم تقييم حالتها؛ حيث اتضح أنها تعانى من توهم المرض، وتم إلحاقها بوحدة العلاج بقسم الطب النفسى التابع لمركز كورنيل الطبى بمستشفى نيويورك؛ حيث عولجت بإشراف **جراهام هاينر*** بمضادات الاكتئاب ومضادات القلق وبرنامج علاج نفسى لتتحسن حالتها وتختفى آلامها وتتوقف شكواها.

---

* البروفيسور جراهام هاينر: أستاذ الطب النفسى فى معهد الطب بجامعة نيويورك.

القصة السابقة واقعية، وقد احتلت تفاصيلها أحد ملفات قسم الطب النفسى بمركز كوزنيل الطبى، وكانت محور مقابلة طويلة مع هايفز أجرتها معه المجلة الطبية الأمريكية جاما، وكان محور الحوار هو الأمراض النفسجسدية أو الحالات المرضية العضوية ذات المنشأ النفسى، فحقائق العلم الحديث تؤكد أن الكثير من المرضى الذين تزدحم بهم العيادات لا يعانون من أمراض عضوية، وإن الضغوط النفسية والشد العصبى، وعلى رأسها التوتر الشديد والقلق، وراء قائمة طويلة من الأمراض والأعراض كالقولون العصبى والأكزيما العصبية، وأن الحالة النفسية تتصدر أسباب العديد من الأمراض مثل قرحة المعدة وبعض أعراض ومظاهر الضعف الجنسى.

وتتصدر أسباب تفاهم الكثير من الأمراض كالربو أو الحساسية الصدرية، حتى إنه لم يعد يوجد فاصل حقيقى بين المرض النفسى والمرض الحقيقى.

ويقول هايفز: الأمراض النفسجسدية هى مجموعة من الأمراض المرضية العضوية لمشكلات نفسية وتسمى الأمراض السيكوسوماتية، ويطلق عليها اسم أمراض العصر بسبب العلاقة الوثيقة بينها وبين الضغوط النفسية والتوتر الداخلى.

ومن الحقائق العلمية أن أى نوع من الانفعالات لا بد أن تصاحبه تغيرات بدنية خارجية وتغيرات فسيولوجية داخلية، فانفعالاتنا الخاصة بالسعادة أو الحزن، بالتوتر أو الراحة، بالقلق أو الطمأنينة، إنها تنعكس بشكل مباشر على الجسم وحياتنا الجسمية تعتمد بشكل قوى على الجهاز العصبى الذى يتحكم فى إفرازات الغدد الصماء والغدد غير الصماء التى تؤثر بدورها على الجهاز العصبى بطريقة عكسية

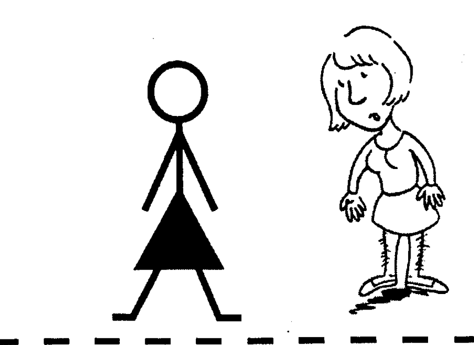
فالجهاز العصبى، هو: المايسترو المسئول والرابط الرئيس للسلوك وردود الأفعال الفسيولوجية والاستجابات المرضية، وأى انفعال نفسى خارجى يؤثر حسب درجته وشدته بشكل فورى وسريع على التوازن الداخلى، ويتضح تأثير ذلك على أجهزة الجسم كالمعدة والرئتين والقلب.

أما الذبحة الصدرية الكاذبة والحمل الكاذب وارتفاع ضغط الدم العصبى، فهى بعض الحصاد المر لتأثير الضغوط النفسية.

ويبقى السؤال:

- كيف لا تتكرر قصة السيدة التى تصدرت هذه المحاور؟، أو
- كيف نفرق بين الأعراض المرضية ذات المنشأ العضوى وبين الأعراض المرضية ذات المنشأ النفسى؟.

الحل يكمن فى النظرة المختلفة أو الصحيحة للطب النفسى، فلا يزال الكثيرون يخجلون من فكرة استشارة الطبيب النفسى، ولا يزال الطب النفسى مرتبطًا فى نظر الكثيرين بالجنون، والهياج العصبى الشديد، وهم بذلك يحرمون أنفسهم من الاستفادة من هذا التخصص الطبى المهم الذى قد يضع بداية النهاية لمشكلات طويلة مزمنة تبدو فى ظاهرها مستعصية، لأن منشأها النفسى لا يحظى بالاهتمام.



الأسر والضغوط النفسية

تعد الأسرة أهم عوامل التربية والتنشئة الاجتماعية للطفل. فهى التى تشكل شخصيته وتحدد سلوكه ومبادئه، وهى التى تسهم بشكل كبير فى النمو الاجتماعى له والثقافة الاجتماعية وإشباع رغباته النفسية والبناء النفسى السليم، فالسنوات الأولى فى حياته، هى التى تشكل كيانه النفسى والتوافق النفسى السليم.

أما إذا تعرض الطفل إلى خبرات مؤلمة أو تجارب صادقة، فإن ذلك يؤثر على نظرته المستقبلية وفى تحمله لمشكلات الحياة وقدرته على حل هذه المشكلات.

وقد تؤدى هذه الخبرات إلى التأثير السلبى على شخصية الطفل؛ مما تجعله عرضة للإصابة بالأمراض والعقد النفسية المختلفة.

ومن أهم العوامل التى تؤثر على نفسية الطفل، ما يلى:-

- تفضيل طفل على طفل أو الذكر على الأنثى يخلق جوًا من التوتر بين الأطفال والتنافس غير البنّاء.

- المشكلات النفسية عند الوالدين والسلوك الشاذ يؤدى إلى عدم استقرار الجو الأسرى، فهى تؤثر على الصحة النفسية للطفل؛ الأمر الذى يؤدى إلى شعوره بالاكتئاب أو القلق والاضطرابات النفسية.

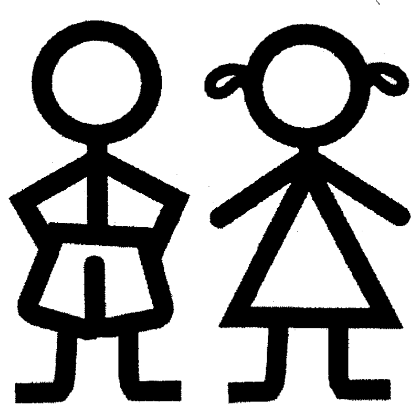
- الخلافات بين الوالدين والتوتر الدائم وعدم التفاهم بينهما يشيع فى الأسرة جو من الاضطراب؛ مما يؤدى إلى أنماط من السلوك الغير سوى لدى الطفل، مثل: الأنانية - الغيرة - الأنانية - حب الشجار - عدم احترام الآخرين - عدم التعاون مع الآخرين - عدم الاتزان الانفعالى.

وقد كشفت الأرقام الرسمية البريطانيــة أن ٧٥% مــن الأطفــال دون العاشرة من العمر قد لجئوا لإيذاء أنفسهم جسديًا بجروح خطيرة أو كادوا أحيانًــا أن يقتلون أنفسهم.

وقد تكون هذه الحوادث مقصودة، أى أن الأطفال يسعون لإيذاء أنفسهم بسبب الضغوط النفسية التى تخلفها المشكلات العائلية، مثل: الطلاق – وفاة أحد الأبوين.

وتزداد نسبة إيذاء الأطفال لأنفسهم كلما تقدموا فى العمر واقتربوا مــن سن المراهقة، إذ ترتفع نسبة إيذاء النفس بين سن الحادية عشرة والخامسة عــشرة إلى ٢ %، وقد وجدت أعلى نسبة بين الشباب بين سن ١٣ – ١٥ سنة.

وقد وجدت الدراسة الإحصائية التى أعدها دائــرة الإحــصاء العامــة فى بريطانيا أن أكثر الأطفال قلقًا من الناحية العاطفية هم الذين نشأوا فى عائلات تعانى من مشكلات الطلاق أو الذين عانوا من مرض عضال أو الذين شاهدوا وفاة أحد أفراد عائلتهم، وأن هؤلاء الأطفال سيقدمون على الأرجح على إيــذاء أنفــسهم مقارنة بغيرهم.



أسباب الضغط النفسي للأطفال:

على الرغم من أن بعض الأشخاص سيختلفون حول مدى تأثير هذه الأحداث وكونها أسبابًا للضغط إلا أن الضغط النفسي لدى الأطفال ينتج غالبًا من:-

⇦ الآمال المهمة.

⇦ توقع الأشياء الغير سارة، مثل: الألم.

⇦ الخوف من الفشل: الاجتماعي أو الدراسي.

⇦ المواقف الجديدة غير المألوفة أو غير المتوقعة.

⇦ الانتقالات الكثيرة، مثل: الانتقال من المدرسة الابتدائية إلى الإعدادية - ترك المترل.

⇦ طريقة التربية التي تتسم بالسيطرة تؤدي إلى شعور الطفل بالاستسلام والخضوع والتمرد والشعور بالنقص والاعتماد السلبي على الآخرين.

⇦ فرض بعض النظم الجامدة أو التربية التي لا تتسم بالمرونة، بل تتسم بالنقد، والتي تشكل عبئًا نفسيًا على الطفل والسلوك السلبي أو العدائي.

⇦ الإهمال وعدم إشباع احتياجاته من الأمن والاستقرار والحب والتقبل أو اللعب وممارسة الهوايات المختلفة.

⇦ الإهمال في الرعاية من الناحية الصحية وعدم الإسراع بعلاج الطفل من أي مرض يتعرض له، لأن أي مرض عضوي يشكل عبء نفسي على الطفل.

⇦ الطلاق والانفصال من أسباب انهيار الأسرة، وهي تؤثر على الطفل بفقدانه أحد الأبوين وشعوره بالنقص عن أقرانه والخوف من المستقبل وعدم وجود القدوة التي يحتذي بها في سلوكه.

⇦ الرفض أو الإهمال أو نقص الرعاية تؤدى إلى الشعور بعدم الآمن والشعور بالوحدة عند الطفل أو الشعور العدائى والتمرد، وأيضًا عدم القدرة على تبادل المشاعر والتعامل مع الآخرين والعصبية.

⇦ الأمراض النفسية فى الأسرة، مثل: إصابة أحد الوالدين بمرض نفسى كالاكتئاب أو الفصام أو الاضطرابات فى الشخصية كالشخصية الاكتئابية أو الشكاكة أو العدوانية – إدمان أحد الوالدين.

⇦ سفر الوالدين أو سجن أحد الوالدين يؤدى إلى حرمان الطفل العاطفى الذى ينشأ عنه عدم الاتزان الانفعالى، وأيضًا افتقاده إلى الشعور بالأمان والاستقرار.

⇦ أمية الوالدين ونقص المستوى التعليمى والثقافى للوالدين، وهذا له آثار من ناحية عدم معرفة الأهل بأساليب التربية السليمة وإدخال بعض المفاهيم الخاطئة في عقول الأطفال التى تؤثر عليهم فى صورة تصادم مع أقرانهم من الزملاء.

⇦ تؤثر التغذية غير الصحية وغير الكافية على الصحة النفسية للطفل وتشكل ضغطًا نفسيًا كبيرًا كأن ينقصها العناصر الأساسية من بروتينات وأملاح ومعادن وفيتامينات، فنقص عنصر مثل الحديد فى تغذية الطفل يؤدى إلى ضعفه وعدم استطاعته بذل أى مجهود ولو بسيطًا وشعوره بالوهن وعدم القدرة على استيعاب دروسه أو القيام بأى عمل.

⇦ ضيق المسكن، وبخاصة تكدس أفراد الأسرة فى حجرة واحدة، فهو يؤدى بالطفل إلى التوتر وعدم الاتزان الانفعالى والإحساس بعدم الاستقرار والخصوصية؛ حيث إنه لا يوجد مكان خاص له مثلاً كحجرة خاصة به أو سرير أو مكتب فعدم الشعور بالخصوصية يؤدى إلى الشعور بالاكتئاب والنفور من المكان.

⇦ عدم توافر وسائل الترفيه التى تشعر الطفل بالبهجة وحب الحياة وتجديد نشاطه وزيادة معلوماته عن البيئة التى يعيش فيها.

⇦ استخدام أسلوب العنف فى تقويم سلوك الطفل، وأيضًا سوء معاملة الأطفال والاعتداء عليهم بالضرب أو السب أو الاعتداءات الجنسية.

⇦ عدم توافر وسائل النظافة والوقاية الكافية وتوافر الجو الصحى السليم فى المترل من تهوية وإضاءة كافية وصرف صحى ووجود أثاث مريح.

⇦ حرمان الطفل من أحد الوالدين أو من الوالدين معًا وعدم وجود البديل، فهو يولد لدى الطفل الاستعداد بالإصابة بالأمراض النفسية المختلفة حسب درجة التهيؤ.

⇦ الفقر يعد أحد العوامل الرئيسة فى تأثيره على الأسرة كلها بما فيها الطفل، فهو يؤدى إلى الشعور بالخوف من المستقبل وعدم إشباع الرغبات من شراء بعض الأشياء، مثل: أدوات اللعب والملابس الجديدة، فهى ترفع من معنويات الأطفال وتشعرهم بالسعادة – أنواع المأكولات التى يحتاج إليها من حلوى وخلافه، فهى أيضًا تضفى السعادة على الأطفال.

⇦ تشكل المدرسة أحيانًا عبئًا نفسيًا على الطفل إذا كانت نوعية المادة الدراسية لا تتوافق مع القدرات العقلية للطفل أو مع ميوله النفسية أو يوجد أسلوب غير تربوى فى التعامل مع الأطفال من إيذاء بدنى وإيذاء نفسى عن طريق التوبيخ أو التأنيب أمام أقرانه من التلاميذ.

⇦ عمل الأطفال فى الورش والمصانع والدكاكين أو فى البيوت كخدم مما يعرض الطفل لمسئولية أكبر من طاقته، فهذه تشكل عبئًا نفسيًا، وأيضًا تعرضه للإهانات أو الزجر أو التقليل من قيمته كإنسان فى المجتمع.

أعراض الضغط النفسى لدى الأطفال:

إن آثار الضغط النفسى تختلف من إنسان إلى آخر، وكل إنسان من الممكن أن يجابه أعراض استثنائية أو يستخدم وسائل فردية للتعامل مع الضغط.

وقد تكون بعض المحيطات أكثر تسببًا للضغط، مثل: المنازل - المدارس.

بالإضافة إلى العوامل البنيوية، مثل: الشخصية - النوع؛ حيث إنها تلعب دورًا هامًا فى كيفية التعامل مع الضغط النفسى.

إن الآثار العكسية للضغط تزداد مع الوقت لذلك يجب تواجد مصادر جيدة ومهارات فائقة للتغلب على الضغط وتقليل آثاره السلبية.

من الصعب أن تفرق بين أعراض التوتر النفسى من أعراض الأمراض الحقيقية عند الأطفال.

لذلك، عليكِ أن تكونى منتبهة لعلامات، مثل: التوتر - نظام النوم - صعوبات الأكل - الإخراج - الخوف - صعوبة التكيف مع تغيير النظام - التصلب أو استخدام كلمات ذات مغزى، مثل:

- حزين.
- خائف.

ومع نمو الأطفال تتضمن ردود أفعالهم للضغط تصرفات لجذب الانتباه، أو تغييرات مزاجية، أو تجنب أنشطة معينة، أو العزلة، مثل: أن يقوم المراهق أو المراهقة بالانعزال فى غرفته والامتناع عن الخروج منها - كراهية المدرسة - التغير فى جودة العمل الدراسى - صعوبات النوم والأمراض الجسمية كالصداع والمغص.

عند ظهور هذه الأعراض على طفلك ... الجئى إلى المساعدة إن وجدت، ويمكنك إيجاد هذه المساعدة عن طريق الأخصائيين النفسيين بالمدارس أو المستشارين الاجتماعيين أو طبيب العائلة.

ويظهر آثار ذلك كله فى مظاهر كثيرة، منها:

- إصابة الطفل بالأمراض النفسية العديدة، مثل: الخوف - القلق - الاكتئاب - الفزع، وأمراض جسمية، مثل: فقدان الشهية - الاضطرابات المعوية - اضطرابات الإخراج من تبول لا إرادى - اضطرابات الحواس - اضطرابات الوظائف الحركية - اضطرابات الكلام، مثل: تأخر الكلام - التلعثم - التأتأة، وإصابته بالنزعات العصبية، مثل: قضم الأظافر ومص الإصبع والأزمات الحركية.
- الإصابة باضطرابات النوم المختلفة، مثل: المشى أثناء النوم - البكاء قبل النوم أو أثناء النوم - مص الأصابع أثناء النوم - كثرة النوم - الأحلام المزعجة - المخاوف الليلية - قرض الأظافر أثناء النوم.
- التأخر الدراسى من أهم آثار الضغوط النفسية على الطفل، فقد يكون تأخرًا دراسيًا عامًا وفى كل المواد الدراسية، وقد يكون تأخرًا دراسيًا خاصًا فى مادة من مواد الدراسة مثل مادة الحساب.

وتتعرض الأسر التى يُصاب أحد أفرادها بمرض مستعص، إلى ضغوط نفسية كثيرة، وعندما يصيب المرض أحد الأطفال، فإن صعوبة مواجهة الأمر تكون أكبر، ومن أكثر الأمراض خطورة على حياة الإنسان، مرض السرطان، فإن صدمة تلقى الوالدين خبر إصابة طفلهما به من أكثر المواقف ألمًا وصعوبة.



مواجهة هذه الضغوط والتعامل معها:

الضغوط التى تتعرض لها أم الطفل المصاب بالسرطان، تؤثر تأثيرًا كبيرًا فى صحتها النفسية وقدرتها على التكيف مع الأزمة، والضغوط تأتى نتيجة مواجهة الأزمة الموجعة لإصابة الطفل، كذلك نتيجة تراكم مجموعة من الضغوط الصغيرة المرتبطة بمهام حياتها اليومية، مثل: العمل خارج المنزل – الاهتمام بالأطفال الآخرين فى الأسرة، وهى مهام تصبح أكثر صعوبة وتعقيدًا بعد إصابة أحد الأطفال بالسرطان.

أما الأثر النفسى والاجتماعى للطفل نفسه، فيتمثل فى الغياب المتكرر من المدرسة، بجانب أن الأطفال الذين يعيشون تجربة المرض، تنتباهم بعض المشكلات النفسية والسلوكية، مثل: القلق – الاكتئاب – الانعزال – الحساسية الزائدة – العدوانية – الحركة الزائدة.

والسؤال الذى يفرض نفسه الآن:

ما أفضل أسلوب لتكيف الطفل مع هذا المرض؟.

أسلوب الطفل فى التكيف مع المرض يعتمد إلى حدٍ كبير على أسلوب الوالدين فى التكيف مع الأزمة، فالوالدان المتكيفان مع المرض يكونان عادةً أكثر قدرة على التواصل بإيجابية وأكثر تفاؤلاً فى نظرتهما وتفاعلهما مع موقف المرض؛ مما ينعكس بصورة إيجابية على تكيف الطفل مع نفسه.

ولهذا يصبح من الأهمية بمكان، مساعدة الوالدين فى تخطى هذه الأزمة، ويكون ذلك بالدعم الاجتماعى للوالدين، الذى يسهم فى حمايتهما من الوقوع فريسة لضغوط أزمة إصابة طفلهما، وبالتالى يمكن للوالدين فى حالة حصولهما على الدعم الاجتماعى والإرشاد النفسى، أن يكونا درعًا واقيًا لأطفالهما، يحميانهم من التأثيرات المؤذية.

دور الأم والأب:

على الرغم من أن صدمة الوالدين بمرض طفلهما تكون قاسية، وفى كل المجتمعات الإنسانية، إلا أن أساليب التكيف مع الأزمة قد تختلف من مجتمع إلى آخر، وبالتالى تختلف الاحتياجات النفسية والاجتماعية لوالدى الطفل المصاب، وفقًا لاختلاف المجتمع الذى يقيم به.

فبالنسبة لمجتمعنا العربى، قامت **سهام عبد الرحمن الصويغ***، بدراسة لرصد الاحتياجات النفسية والاجتماعية لوالدى الطفل المصاب بالسرطان.

وقد خلصت الدراسة إلى تقديم اقتراحات لبرامج إرشادية تسهم فى مساعدة أسرة الطفل المصاب فى التكيف مع المرض، هى:-

- سلوك الأطفال اللفظى والبدنى للتعبير عن الآلم يتراوح بين: رفض الطفل التحرك من حضن أمه – طلب إيقاف إجراءات الحقن – اضطرار الأهل والمعالج إلى الإمساك بالطفل – البكاء والصراخ – التوتر وصلب الأعصاب – التعبير اللفظى عن الألم والخوف.

- سلوك الوالدين يكون: مقايضة الطفل – توجيه أسئلة أو تعليمات تعكس قلق الوالدين – تفسير الموقف للطفل، أو إلهائه.

كما أسفرت النتائج أن الوالدين اللذين أظهرا قلقًا أكثر فى موقف العلاج وذكرا أن أطفالهما كانوا أكثر خوفًا وأقل تعاونًا قبل موقف العلاج، كان أطفالهما بالفعل أكثر انزعاجًا وألمًا وأقل تكيفًا فى موقف العلاج من الأطفال الآخرين.

---

* أ.د/سهام عبد الرحمن الصويغ: أستاذ علم النفس بجامعة الملك سعود.

إن أمهات الأطفال المصابين بالسرطان هن أكثر الأفراد حاجة إلى المعلومات والدعم الذى يسهم فى مساعدتهن على التكيف مع المرض، بجانب الأب والأطفال الآخرين فى الأسرة، ويتطلب ذلك ما يلى:-

- نشر الوعى فى المدارس بسرطان الطفولة، وتقديم ورش عمل للمعلمين والمعلمات عن كيفية التعامل مع التلميذ المريض بالسرطان بعد عودته إلى المدرسة.
- زيادة عدد الأخصائيات النفسيات والاجتماعيات فى مراكز الأورام بالمستشفيات، لحاجة الأطفال المرضى وأسرهم للدعم والإرشاد النفسى والاجتماعى.
- تعريف أسرة الطفل المصاب بالأسر الأخرى التى مرت بالأزمة نفسها.
- إن تكوين جماعة المساعدة الذاتية يساعد الأسرة التى تمر بمثل هذه الأزمة على إعادة توازنها وسيطرتها على الوضع الجديد، وبالتالى زيادة قدرتها على التكيف.

ويستطيع أفراد الأسرة من خلال هذه المجموعات، الحصول على المعلومات والمعرفة الخاصة بالمرض، كما يمكن من خلال مجموعة المساعدة الذاتية الحصول على الدعم المتبادل النفسى والاجتماعى، فالربط والتنسيق بين الأسر التى تعانى من سرطان الطفولة عملية مهمة وجوهرية لمساعدة الأسر على مواجهة القلق والخوف والألم المصاحب لهذه الأزمة، وللتخفيف من مشاعر العزلة وزيادة الشعور بالدعم والمساندة؛ مما يؤدى إلى تكوين اتجاهات وتكيف أفضل مع المرض.

- العلاج عن طريق اللعب، وذلك بتوفير غرفة للعلاج عن طريق اللعب بالمستشفى، بحضور أسرة الطفل المريض، ومشاركته اللعب؛ حيث يوفر فرصة من الوقت لوالدى الطفل المريض بأن يكون أكثر إيجابية فى وقت يشعر فيه أفراد الأسرة بالضعف وقلة الحيلة.

ويوفر للأطفال المرضى ولإخوانهم وأخواتهم فى المنزل فرصًا للتنفيس والتعبير عن المشاعر فى جو داعم، يخفف من الضغوط النفسية والاجتماعية المرتبطة بالمرض، كما يدفع أفراد الأسرة لدعم بعضهم بعضًا، ويمكن الوالدين من التدريب على مهارات تقبل الأطفال وتوجيه سلوكهم، ليس فقط عند التعامل مع الطفل المريض، بل ومع الأطفال الآخرين بالأسرة.

ولابد من تدريب الأمهات على مهارات حل مشكلات الحياة اليومية مثل العناية بالأطفال والعمل ... وغيره، وذلك بتعليمها كيفية تحديد المشكلة وتوضيح الخيارات وتقييمها، ثم وضع خيارات للحلول، واختيار الأفضل، وتنفيذ الحل فورًا، والتأكد من فاعلية الحلول.

نصائح عملية للأم:

فيما يلى بعض الإرشادات العملية للأم التى تعانى من إصابة طفلها بمرض مستعصٍ أو طويل الأمد، والتى تفيد الأم فى حياتها اليومية، وهى:

- شجعى طفلك على تنمية هواية يحبها واقضى معه وقتًا تشاركينه الاهتمام بها.
- لا تكثرى من تدليل الطفل بشكل يشعر معه وكأنه عاجز أو مصاب بالعطب.
- تابعى مع طفلك بعض الاكتشافات الطبية الحديثة التى تدفع للتفاؤل وتمنح الأمل ولو كان طفيفًا.
- يعد الرسم أو الاعتناء بالنباتات أو الزراعة أو تربية حيوان أليف من الهوايات التى تريح الطفل المريض أكثر من قضاء الوقت فى مشاهدة الأفلام أو برامج التليفزيون.

– اكثرى من الاجتماعات العائلية التى تضفى جوًا من المــرح، بــشرط ألا يكون الطفل المريض محورها.

– عززى علاقتك بمدرسته، وكونى على اتصال أسبوعى لتأكيــد التعــاون وإبلاغ المدرسة بحالة طفلك وتطوراتها.

– تمسكى بالأمل ولو بنسبة ٥ % أو أقل، ودربى نفسك دائمًا على تقبــل المفاجآت السعيدة منها وغير السعيدة.

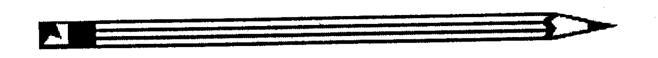
– ابتعدى عن فكرة تعذيب الذات أو الشعور بالذنب، وذلك مــن خــلال رفضك، من دون وعى منك، للاهتمام بأى أمر عدا مرض طفلك أو طفلتك.

– لا تخجلى من مصارحة أمهات أصدقاء طفلك بتنبيههم تجنــب الحــديث المباشر عن مرضه وتوصية أطفالهم بالتعامل مع طفلك بشكل عادى ولطيف.

– لا تعاملى طفلك المريض كشخص عاجز أو معاق ولا تشجعيه بكلمــات مباشرة، بل اكتشفى نقطة القوة فى شخصيته وشجعيها وأهملــى نقطــة الــضعف وابتعدى عنها.

ولكن، كيف يمكن أن يتعرف الآباء والأمهات على الابن المجهد؟!، ومــا دور الأسرة فى تخليصه من الإجهاد قبل أن يستنفد طاقاته؟!.

خاصةً أننا نرى أن الإيقاع اليومى المفروض على المراهقين لا يقل ضرورة وإلحاحًا عن الإيقاع المفروض على الكبار، ولم يعد من المستغرب أن نجد بعضهم ينسحب بعد إحساسه بالانهيار، بل ويعلن قراره بعدم إكمال المشوار الدراسى خاصةً إذا كان يتصف بالهشاشة وانعدام الثقة بالنفس!، فالاستهلاك اليومى لطاقاقم أولاً بأول يكاد يستترف قواهم الذهنية والجسمية.



ويظهر ذلك جليًا لدى من يطلب منهم إحراز درجات مرتفعة والاستمرار فى ذلك فترات طويلة جدًا.

فإذا فشلوا تسبب ذلك فى أن يستبد بهم الشعور بالذنب بسبب عجزهم عن الوصول إلى أعلى الدرجات.

العلامات الجسمية للمراهق المجهد، ومنها:

- قلة المناعة.
- صعوبة التركيز.
- الشعور بالتعب نهارًا.
- سهولة الإصابة بالعدوى والأمراض.
- الإصابة المتكررة بنوبات الربو – إن كان مصابًا بالربو.
- اضطرابات النوم وصعوبة الاستسلام له والاستيقاظ المتكرر فى المساء.
- آلام البطن، ويظهر ذلك جليًا فى بداية كل أسبوع أو قبل الاختبارات.
- نوبات التأتأة واللجلجة، وتظهر العادات السيئة بكثرة كقرض الأظافر ولى خصلات الشعر.

العلامات النفسية للمراهق المجهد:

تظهر فى عبارات تتردد على لسانه خاصةً إذا طلب منه إنجاز بعض المهام، مثل:

- أنا فاشل.
- لن أستطيع.
- هذا صعب.
- لا أريد الذهاب للمدرسة من الآن فصاعدًا.

وتقول الأخصائية النفسية **جيزال جورج**: يطارد المراهق شعور مستمر بأنه واقع تحت ضغط متواصل، فنجده: سريع الاستثارة - هائجًا - عصبيًا - مستاءً دائمًا - يشعر بأن الآخرين عاجزون عن فهمه؛ مما يحول الأنشطة التى يحبها إلى هواجس تأخذ أبعادًا مأساوية.

لذلك، ينبغى مساعدته على تجاوز هذه الحالة من الإجهاد دون أن تترك تأثيرًا على نفسيته.

والحل، ألا يترك منفردًا حتى لا تنهار قواه، بل الحرص على:

- الاعتراف بأن الإجهاد أمر معد.
- الإنصات له عندما يتحدث عن احباطاته مع أصدقائه وزملائه وظلم المعلم له، وعدم وصف ذلك بالحركات الصبيانية.
- الحرص على أن يأتى الجانب العاطفى والانفعالى أولاً فى الاهتمام بالمراهق أو المراهقة.
- إشغال وقت فراغه بأنشطه يحبها وتساعده على الاسترخاء ولو أنهك جسديًا طالما أنه سعيد ومستمتع.
- تفهم رغبته فى عدم فعل شىء ومسامحته إذا أمضى وقتًا طويلاً مسترخيًا فى حوض الاستحمام مثلاً أو مشاهدة مسلسلاً يحبه ويساعده على التخلص من الضغوط اليومية.

وتقول **جيزال جورج**: يجب أن تجدى وسيلة لإعادة العداد إلى الصفر وتخصيص نصف ساعة لمبادلته الحوار والإنصات إليه، وحتى اللعب معه، وقد يؤدى ذلك إلى تأخرك فى الانتهاء من المهام اليومية أو تأجيل موعد نومه قليلاً، ولكن تأكدى أن هذا الأسلوب يخفف كثيرًا من الضغوط الملقاة على كاهل كل منكما، وسوف تلاحظين أنه سيجد سهولة أكبر فى أداء واجباته.

الضغوط التي تتعرض لها المرأة

أصبحت المرأة خلال الربع الأخير من القرن العشرين فى مجتمعاتنا العربية، تشارك أسرها فى تحمل المسئولية، ويقع عليها أيضًا عبء الحياة من خلال معايشتها مع أسرها، فهى تتحمل أكثر بمشاركة الزوج طموحاته، إضافة إلى زيادة مصادر الضغوط الناتجة عن الواجبات المترلية وتربية الأولاد وتوفير الراحة للعائلة فى الأوضاع الاعتيادية، أو فى حالات الأزمات، وخاصةً ونحن نعيش فى مجتمعات عصفت بها الأزمات وابتعدت عن الاستقرار والتماسك نتيجة اتساع الطموحات.

إذًا، عانت المرأة كثيرًا بقدر معاناة الرجل من حيث عدم الاستقرار والتهجير وعدم الشعور بالأمان والبحث الدائب عن المستقبل الأمين، فإذا كانت ردود الأفعال لدى الرجال تتضح بحالات التجهم والكآبة الطارئة، والتحدث بصوت مسموع وهو يمشى فى الشارع، فعند المرأة تظهر على شكل أعراض جسمية مثل انقطاع الطمث، وارتباك العادة الشهرية، والتوترات التى تعترى مرحلة ما قبل الحيض، والصداع، وحالات الانهيار ما بعد الولادة، والاكتئاب، وظهور أعراض سن اليأس المبكر.

ومن الأعراض الظاهرة المصاحبة للاضطرابات: الشراهة – فقدان الشهية للطعام – أعراض عصاب الفم.

إذًا، فالنساء معرضات لصنفين من الضغوط، هما:

- ضغوط تتعلق بهويتهن البيولوجية.
- ضغوط تتعلق بالممارسة الأسرية.

إن المرأة حينما تتعرض للضغوط الناتجة عن دورها البيولوجى، وما يرافقه من تشنجات وأعراض كسرعة التأثر والغضب، أو اختلال فى ساعات النوم، أو حالات الصداع المستمر، ما هى إلا نتائج لتلك الضغوط التى ما عادت تقوى على تحملها، وبالتالى تضعف لديها المقاومة الجسمية، وبمرور الزمن تنهار المقاومة وتكون عرضة للأمراض بأنواعها، وربما تؤدى بها إلى الموت.

أما الضغوط الناتجة عن الدور الأسرى ومحاولة التشبث بما أمكن من تماسك الأسرة فى مثل هذه الظروف التى تمر بها، والانتقالات المستمرة فى السكن أو بين البلدان، أو حتى الإحساس بعدم الاستقرار للعائلة، يشكل بحد ذاته ضغطًا كبيرًا على رب الأسرة، وضياع الهدف، وضبابية المستقبل للعائلة، وهو يشكل لدى المرأة الجزء الأكبر من هذه المعضلة، تمتص مخاوف الرجل من خلال إضفاء الأمان على أفراد الأسرة وتبديد مشاعر الخوف.

إن المرأة عندما تأخذ هذا الدور داخل الأسرة، إنما تشارك بشكل فعال فى الحفاظ على قوة الأسرة فى مواجهة ضغوط الحياة بأشكالها الاقتصادية والمالية، والضغوط الناتجة عن عدم وضوح الرؤية للمستقبل، والبحث الدائم عن الاستقرار.



فى ظل ضغوط الحياة التى نعيشها، يخطر بعقولنا سؤال هام، وهو: كيف يمكن أن تؤثر الحالة النفسية للحامل على جنينها؟.

إذا سألتِ طبيبك، فغالبًا سينصحك بالاسترخاء والبعد عن الضغوط النفسية قدر الإمكان، لكن – عادةً – لا يدخل أطباء أمراض النساء والتوليد فى التفاصيل النفسية.

إذا لم تكن لديك بعض المعلومات النفسية من خلال القراءة، أو ربما من خلال مشاهدتك لبرامج تليفزيونية، فغالبًا ستكونين مثل العديد من السيدات اللاتى تضعن اهتمامهن بحالتهن النفسية فى آخر قائمة اهتماماتهن.

أغلب اهتمام السيدات الحوامل يتمثل فى الاهتمام بحالة الجنين والتجهيزات المناسبة لاستقباله، فهن تهتممن بالأشياء التى تحتجن لشرائها، مثل: السرير – عربة الطفل – الملابس ... وغيرها.

وفى ظل هذه الاستعدادات والالتزامات والقلق، تتجاهل الحامل أهمية حالتها المزاجية والنفسية التى تؤثر تلقائيًا على الجنين.

والأبحاث الآن تثبت أن العوامل الوراثية ليست فقط هى ما يحدد الطباع المزاجية للطفل ولكن الأهم هى البيئة التى توفرها الأم لجنينها وهو ما زال فى رحمها، فبالإضافة إلى الغذاء المتوازن الذى يحتوى على كل العناصر الغذائية والفيتامينات التى تحتاجها الأم وجنينها، وبالإضافة إلى حرص الأم على مزاولة الرياضات المناسبة للحمل، مثل: المشى – تمرينات ما قبل الولادة، فإن الحامل تحتاج أيضًا أن تلاحظ حالتها النفسية.

إن التعرض للكثير من الضغوط يؤدى إلى إفراز هرمونات معينـــة تمـــر إلى الجنين من خلال المشيمة، وبالطبع فإن آخر ما تريده الأم هو أن تعـــرض طفلـــها للضغط النفسى.

وقد يتسبب فى الضغط النفسى العديد من الأشياء، خاصةً فى ظل الإيقاع السريع للحياة التى نعيشها الآن.

وقد يكون الضغط النفسى نتيجة لـــ: التلوث الضوئى والسمعى – العمل – الأبناء الآخرين – مرض أو وفاة شخص عزيز، لكـــن تـــشير الأبحـــاث إلى أن التعرض إلى بعض الضغوط النفسية المتباعدة لا يضر الجنين، ولكن ما يـــضره هـــو التعرض الدائم لها.

إذا تعرض الجنين داخل الرحم إلى ضغوط نفسية مستمرة، فالأغلب أنـــه سيكون طفلاً عصبيًا، تهدئته صعبة، لا ينام بسهولة، وربما يعانى من نشاط مفـــرط، وقد يعانى أيضًا من نوبات مغص.

إن نوبات المغص التى يعانى منها الطفل تكون نتيجة لحالته النفسية وعـــدم قدرته على تنظيم بكائه، فالطفل يكون لديه حساسية مفرطة تجاه البيئة المحيطة بـــه، ويعكس ردود أفعاله تجاه تلك البيئة أو أى تغيرات تحدث فيها عن طريق البكاء.

إن الأم عندما تتعرض لضغط نفسى أو قلق أو اكتئاب فإن حركة الجـــنين تصبح أكثر نشاطًا وأقل استقرارًا، وكلما زاد الضغط النفسى كلمـــا أصـــبحت حركة الطفل أقل استقرارًا، لأن الطفل بدلاً من أن يهنأ بنوم هادئ وآمن، تقـــوم الهرمونات التى تدخل له من خلال الرحم بإزعاجه.

وتشير **جانيت ديبيتو**، إلى أن الجنين يستجيب للحالة النفسية الـــسلبية للأم، والتى تؤثر بدورها سلبًا على حالته النفسية.

نحن عادةً نعتقد أن شخصية الطفل ترجع إلى العوامل الوراثية، لكن أعتقد أن جزءًا كبيرًا منها يعود إلى البيئة التى توفرها الأم للجنين وهو لا يزال داخل رحمها.

وتشير إحدى الدراسات إلى أن الأمهات اللاتى تتسم حياتهن بالمنافسة والعمل، واللاتى يتسم سلوكهن بالسرعة فى الأداء، والتصميم على التغلب على المشكلات غالبًا ما يكون أطفالهن لهم نفس الحالة النفسية، أى يكونون أطفالاً حادين، متنبهين، وردود أفعالهم قوية تجاه البيئة التى يعيشون فيها، ولكن لا يعنى ذلك بالضرورة أن يكونوا كثيرى البكاء وتهدئتهم صعبة.

وبالرغم من زحام البشر، وزحام السيارات، والمهام الكثيرة التى تقوم بها الأم فى ظل ضيق الوقت، إلا أنه يمكنك الاستمتاع بحملك.

•

عزيزتى الأم ...

ضعى فى اعتبارك النصائح الآتية:

– إن قلقك على حملك أو على جنينك سيزيد من ضغطك النفسى، فاسألى طبيبك عن كل ما يدور بذهنك من تساؤلات.

– اقرئى قدر الإمكان، فستساعدك القراءة على الاسترخاء.

– مارسى رياضة مناسبة، فالرياضة لن تفيد فقط الدورة الدموية والعضلات – خاصةً منطقة الحوض التى تحتاج للتقوية لتسهيل الولادة –، ولكن تساعد الرياضة أيضًا على رفع روحك المعنوية.

– اشركى زوجك أو المقربين إليك فى أحاسيسك خاصةً مشاعر الغيظ أو الضيق، فهذه المساندة المعنوية ستساعدك نفسيًا.

- احتفظى بنوتة مذكرات، فذلك يساعدك على كتابة الأنشطة اليومية التى تقومين بها والفضفضة عن مشاعرك خاصةً إذا كنت من النوع الذى يجد صعوبة فى الفضفضة مع الآخرين.

- إذا عرض المحيطون بك عليك المساعدة وأرادوا الترفيه عنك، اسمحى لهم بذلك، فأنت تستحقينه!.

- أهم شئ هو أن تكونى سعيدة!، فكلما كنت أكثر سعادة، كلما كان جهازك المناعى أقوى لك ولطفلك.

لا تَنْسِ أنك عامل فعال فى كل ما يخص طفلك الذى نتمنى أن يكون طفلاً هادئًا ويتمتع بصحة جيدة.

- اليوجا ... رياضة، لا تساعدك فقط على الاسترخاء، ولكنها تريح أيضًا آلام الظهر.



حنان الأم يخفف من الضغوط النفسية

اكتشفت الدراسات التى عرضت فى مؤتمر أمراض الشيخوخة التى تعود جذورها إلى مرحلة الجنين والرضاعة أن جراء الفئران التى لحستها أمهاتها كثيرًا تصبح أقل توترًا وفزعًا عندما تكبر وتنتج مستويات هورمونات الضغوط أقل مما تنتجها الفئران التى اعتنت بها أمهاتها أقل فى صغرها.

وقد اكتشف العلماء أن لحس الأم يحفز مخ الفأر الصغير على تشغيل جينة تلعب دورًا فى تهدئة الجسم فى أوضاع التوتر والضغوط.

وقد كانت عدة دراسات على البشر قد عثرت على وجود علاقة بين عناية الأم وبين الصحة العقلية لأطفالها فى المستقبل – إلا أن البحث الذى أجرى على الفئران برئاسة **مايكل مينى*** تمكنت من اختبار ما إذا كان سلوك الأم هو الفارق، وإظهار ما يحدث حقًا فى مخ الذرية لإنتاج صفات البالغين.

وقال **بيتر جلاكمان****، وهو لم يشارك فى البحث أن هذه الدراسة تبين أن أداء الجينات فى الثدييات يمكن أن يتغير بشكل دائم لكيفية التواصل بين الأم الرضيع، وكيف يؤثر ذلك تأثيرًا طويل الأمد على السلوك والصحة النفسية؟.

ويقول الخبراء أنه ليس واضحًا فى الوقت الراهن إلى أى مدى تنطبق الاستنتاجات على الإنسان، وما إذا كان تقبيل الأم لطفلها واحتضانه هو سلوك يوازى لحس الفأرة لصغيرها.

---

* مايكل مينى: أستاذ الطب فى جامعة ماكجيل فى مونتريال بكندا.

** بيتر جلاكمان: أستاذ بيولوجية الطفولة والمرحلة الجنينية فى جامعة أوكلاند بنيوزيلندا.

أغـرى امـرؤٌ يومًا غلامًا جاهلاً

بـنـقـودهِ حـتى ينـال بـه الـوطـر

قـال ائتـنى بـفـؤادِ أمكَ يا فتى

ولك الـجواهـرُ والـدراهـمُ والـدرر

فمضى وأغرز خنجرًا فى صدرها

والـقلب أخـرجه وعـاد على الأثر

لكنه من فـرْطِ سرعـته هـوى

فتدحرج القـلب المعـفر إذ عـثر

نـاداه قـلب الأم وهـو معـفـر

ولدى حبيبى هل أصابك مـن ضرر؟

فـكأن هـذا الـصوت رغم حنوه

غضب السماء على الوليد قد انهمر

وارتد نحو القـلب يغـسله بـما

فاضت به عينـاه مـن سيـل الـعبـر

ويقول يا قلبُ انـتقـم منى ولا

تغـفـر فـإن جـريمتـى لا تُغـتـفر

واستل خنـجره ليطـعن صـدره

حنقًا ويبـقى عـبرة لـمـن اعـتبـر

ناداه قـلب الأم قـف ولـدى ولا

تـطـعن فـؤادى مـرتين على الأثر

من المؤكد أن العمل يشكل محورًا رئيسًا فى حياة الإنسان البالغ ... رجلاً كان أم امرأة.

إنسان بلا عمل يصيبه الخمول والكسل والضياع والقلق، كما أنه لا ينمو ولا يعيش الحياة بشكل كامل، وكأنه يعيش الحياة أقل من غيره، فالعضو الـذى لا يعمل يصاب بالضمور والضعف ... وهكذا الإنسان الذى لا يعمل.

وللعمل أشكال متنوعة، منها: العمل العضلى – العمل الفكرى – العمـل المترلى – العمل خارج المترل ... والعمل فى الأرض وفى البحر وفى الفضاء.

ويمكننا أن نقول أن العمل حاجة واستعداد فى داخل الإنسان وأنه يـرتبط بجوهر الحياة نفسها، فالحياة لا تستقيم بدون العمل.

الإيجابيات الأساسية بالنسبة للمرأة العاملة:

– يعطى صاحبه الاستقلال المادى.

– يساهم فى تنمية قدرات الشخصية العملية والفكرية والاجتماعية.

– يجعل المرأة أكثر قوة وأكثر قيمة فى مختلف النواحى الواقعية والمعنوية.

– المرأة لا تبقى ذلك الكائن الضعيف ذا القدرات المحدودة، والذى لا حول له ولا قوة.

– يحقق الإنسان ذاته وشخصيته ووجوده من خلال العمل، وهـو يحـس بالإنتاج والإنجاز والأهمية.

– يشعر المرأة بالرضا والسرور والنجاح، وفى ذلك مكافأة هامة وتـدعيم لقيمتها وثقتها بنفسها من النواحى النفسية.

السلبيات المرتبطة بعمل المرأة من الناحية النفسية:

وإذا تحدثنا عن السلبيات المرتبطة بعمل المرأة من الناحية النفسية نجـد أن ذلك يرتبط بــ :

- الشعور بالظلم.
- عدم الحصول على الحقوق.
- نقص المكافآت والتشجيع.
- نوعية شروط أداء العمل وظروفه.
- مدى مناسبة العمل لشخصية المرأة وقدراها ومهاراها.
- زيادة المسئوليات الملقاة على عاتقها فى المترل إضافة للعمل.
- إن العمل الروتينى الممل أو العمل القاسى الصعب يـساهم بـشكل سلبى فى صحة المرأة النفسية.
- عدم كفاية التسهيلات العملية المساعدة، مثل: دور الحضانة فى أماكن العمل – إجازات الأمومة ... وغيرها.

وفى بلادنا لا تزال القيم الاجتماعية المرتبطة بعمل المرأة غير إيجابية عمومًا، وفى ذلك تناقض كبير مع الواقع المعاش؛ حيث إن المرأة قد انخرطت فعليًا فى ميادين العمل المتنوعة والضرورية، ولكن القيم الغالبة لا تزال تقصر عمل المـرأة داخـل البيت فقط، ويمكن لهذه الضغوط الاجتماعية أن تلعـب دورًا سـلبيًا فى الـصحة النفسية للمرأة العاملة.



ساهمت الحياة المعاصرة بتعقيداتها المختلفة وتطوراتها ومتطلباتها بتغير صورة العمل المنزلى، وظهرت عديد من الأعمال الضرورية، والتى تتطلب العمل خارج المنزل، مثل: الخدمات الطبية والتعليمية – الأعمال التجارية – المؤسسات الخاصة بشئون المرأة المتنوعة ... وغير ذلك فى حياة المدينة الحديثة.

كما أن المرأة لم تنقطع عن العمل خارج المنزل، بل استمرت فيه فى البيئات القروية والصحراوية وفى أعمال الزراعة وتربية المواشى والأعمال الإنتاجية الأخرى المساندة.

وقد تغيرت أهمية الأعمال المنزلية مع تطور الأجهزة المنزلية واستعمال الكهرباء وتقنيات الرفاهية المتنوعة المستعملة فى الغسيل والتنظيف والطبخ.

كما أن تربية الأطفال ورعايتهم أصبح لها متطلبات وأشكالاً أكثر تعقيدًا من حيث ضرورة الثقافة والتعليم فى العملية التربوية، وفى التغذية والرعاية الصحية وغير ذلك.

كما أن التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والمشكلات الحياتية اليومية التى تواجه مجتمعاتنا قد ساهمت فى زيادة المتطلبات الاستهلاكية، وفى زيادة النفقات والضرورات المادية التى تواجه الأسرة، إضافة إلى ضرورات التنمية والتحديث.

وكل ذلك يؤدى إلى الاهتمام المتزايد بعمل المرأة المنتج خارج المنزل وداخله.

ولا بد من تعديل القيم السلبية المرتبطة بعمل المرأة وتأكيد أهميته وجوانبه الايجابية وعدم إطلاق التعميمات الخاطئة أو السطحية حول عمل المرأة؛ مما يساهم فى تخفيف الضغوط والتناقضات التى تواجهها المرأة فى عملها، وبالتالى يدعم صحتها النفسية.

ومن الملاحظات العملية نجد أن بعض النساء لا يزلن يحملن قيمًا متناقضة حول أهمية العمل وجدواه؛ مما يجعل حماس المرأة ونشاطها وجديتها فى عملها هشًا وضعيفًا فى مواجهة الضغوط الاعتيادية فى العمل أو المترل، فهى تتراجع بسهولة أمام الضغوط والعقبات والاحباطات، ولا تستطيع أن تتحمل درجات عادية من التوتر القلق والتوتر.

كما أن بعضهن يدخلن ميادين العمل بسبب التسلية أو التغيير؛ مما يعطى أبعادًا سلبية لعمل المرأة بالنسبة للمجتمع عمومًا.

ومن جهة أخرى فإننا نجد أن المرأة العاملة لديها قلق إضافى حول مدى نجاحها فى عملها وفى أدوارها الأخرى المسئولة عنها، ويرجع ذلك إلى حداثة عمل المرأة خارج البيت وإلى الضغوط والمعوقات الاجتماعية المختلفة، إضافة إلى تركيبة المرأة الخاصة من حيث تأهيلها وتدريبها؛ مما يتطلب إعدادًا وتدريبًا ووقتًا كافيًا حتى تستطيع المرأة تلبية متطلبات الحياة العملية الكثيرة.

والملاحظة الأخيرة فيما يتعلق بصحة المرأة العاملة من الناحية النفسية هى أن المرأة يمكن لها أن تضخم من تأثير الضغوط الحياتية والاجتماعية وغيرها وأن تبقى مستسلمة وسلبية فى مجال عملها وما يتعلق به من مشكلات وأن تستريح وترتاح، وهى بذلك تساهم فى زيادة القهر الذى يكرس أوضاعها.

ولا بد هنا من تأكيد دور المرأة فى تشكيل الظروف والضغوط ونوعيتها، وفى ضرورة وعيها بمشكلاتها وظروفها والعمل على تعديل وإصلاح ما يمكن إصلاحه، والتكيف مع مالا يمكن إصلاحه وتغييره، وصدق الحق حين قال:

"إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم"

وإذا تحدثنا عن الاضطرابات النفسية الشائعة لدى المرأة العاملة، فإنه لا يمكننا أن نقول أنه يوجد اضطرابات خاصة تصيب هذه الفئة من النساء دون غيرها.

وبشكل عام، فإن العمل يساهم فى تحسن الصحة النفسية للمرأة كما تدل عليه معظم الدراسات الغربية وعدد من الدراسات العربية، نظرًا لإيجابيات العمل المتعلقة بالاستقلالية وتحقيق الذات وازدياد السيطرة على الحياة والمستقبل من النواحي الاقتصادية والشخصية.

وفى دراسة حول أسباب الاكتئاب فى بريطانيا تبين أن عمل المرأة خارج المترل هو من العوامل المهيئة للاكتئاب فى حال وجود عوامل أخرى، وهى: وجود ثلاثة أطفال على الأقل يحتاجون إلى الرعاية داخل المترل، وعدم وجود الزوج المتعاون الذى يساعدها ويعينها، إضافة لفقدالها للأم أو الأب عندما كانت قبل الحادية عشرة من العمر.

ومن المتوقع فى مجتمعاتنا أن الضغوط المتعددة التى تواجهها المرأة من النواحى الاجتماعية وتناقض النظرة إلى عملها أن تتسبب فى زيادة الضغوط النفسية.

وأما المشكلات الزوجية، فهى من المشكلات الشائعة لدى المرأة العاملة، ومثلها فى ذلك المرأة غير العاملة.

وبعض هذه المشكلات يتعلق بعدم وضوح الأدوار والمسئوليات التى يقوم بها كلا الزوجين، ويرجع ذلك إلى حداثة عمل المرأة فى مجتمعاتنا وعدم وجود تقاليد خاصة تنظم وتحدد مشاركة الزوجين فى أمورهم الحياتية من حيث المشاركة والتعاون فى الأمور المالية وشئون المترل ورعاية الأطفال ... وغير ذلك مما يتصل بتفاصيل الحياة اليومية المشتركة.

ويتطلب ذلك مزيدًا من الحوار والتفاهم بين الزوجين للوصول إلى حلول مشتركة مناسبة تتوافق مع الحياة العملية.

ونجد فى مجتمعاتنا أشكالاً من ظلم المرأة وابتزازها؛ حيث يتصرف الزوج أو الأب أو الأخ براتب المرأة ويهضمها حقوقها المتنوعة، مما يمكن أن ينشأ عنه أشكال من القلق والاكتئاب والشكاوى الجسمية نفسية المنشأ وغير ذلك.

وفى بعض المهن التى لا يزال ينظر إليها المجتمع بشكل سلبى شديد، مثـــل: التمريض – التمثيل ... وغيرها.

ويمكن لضغوط العمل نفسه مع الضغوط الاجتماعية أن تساهم فى ظهـــور اضطرابات القلق والاكتئاب وسوء التكيف ... وغيرها.

إن العمل خارج المنزل يمكن أن يبرز عددًا من النواقص فى مهارات المـــرأة وأساليبها التى لم تكتسبها سابقًا ولم تتدرب عليها بشكل مناسب.



تفاعل المرأة مع الضغوط النفسية

أصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة، تساير تغيرات المجتمعات الإنسانية وتحولاتها بأبعادها المختلفة، وهى تصيب الكبار والصغار على حد سواء، وهى تقف عائقًا أمام انطلاق الإنسان فى حياته وتحد من طموحاته وتحقيق أهدافه خاصةً إذا استسلم لها.

وفى ظل التطورات العالمية والتغيرات السريعة التى تنعكس على كل إنسان أصبحت هناك ضرورة قصوى لكيفية تجاوز إحباطات الضغوط النفسية.

ويؤكد علماء النفس أن الضغوط النفسية وزيادة جرعات القلق والانفعالات غير السارة لا تؤثر فقط على مناعة الجسم بالسلب بل تتعداها إلى ظهور العديد من الأمراض الجسيمة.

وهنا ظهرت الحاجة إلى ما يسمى بإدارة الضغوط النفسية؛ وحيث إن المرأة تؤدى أدوارًا كبيرة فى المجتمع كأم وعاملة مما قد يعرضها لكثير من الضغوط النفسية.

لذلك، يجب على المرأة ألا تتسرع فى الحكم على كفاية المسئول وأسلوب إدارته ولا تلقى عليه إحباطاتها السابقة مع المسئول السابق وتوقع بعض الأوقات الصعبة معه.

لا تجعلى من المشكلات الصغيرة قضايا كبيرة، وحاولى أن تصارحى مسئولك بها، فهو فى الغالب لا يعلم بها.

كذلك، اختارى الوقت المناسب لمصارحته وأعرضى مشكلتك مع مسئولك أولاً، وذلك لأن شعوره بأنك تحدثت بالأمر مع غيره قد يضر بعلاقتك معه.

وتشير الدراسات إلى أن ٨٠٪ من الأمراض العضوية أساسها نفسى بسبب:

- ⇦ الاغتراب داخل العمل.
- ⇦ دخول المرأة لمجال العمل.
- ⇦ غموض الدور بتلك الوظائف.
- ⇦ عدم شعور العاملين بالتقدير من المسئولين.

كان المؤلف - **عمرو بدوان** - يلقى محاضرة خلال الفصل الدراسى الثانى للعام الجامعى ٢٠٠٤م/٢٠٠٥م، عن ضرورة التحكم فى ضغوط وأعباء الحياة لطلابه بجامعة المنصورة، فرفع كأسًا من الماء وسأل الطلاب.

- ما هو فى اعتقادكم وزن هذا الكأس من الماء؟.
- الإجابات، كانت تتراوح بين ٢٠ جم إلى ٥٠٠ جم.

فأجاب المحاضر - **عمرو بدوان** -: لا يهم الوزن المطلق لهذا الكأس؛ فالوزن هنا يعتمد على المدة التى أظل ممسكًا فيها بهذا الكأس.

فلو رفعته لمدة دقيقة لن يحدث شيء، ولو حملته لمدة ساعة فسأشعر بألم فى يدى اليمنى؛ ولكن لو حملته لمدة يوم فستستدعون سيارة إسعاف.

الكأس له نفس الوزن تمامًا، ولكن كلما طالت مدة حملى له كلما زاد وزنه.

فلو حملنا مشكلاتنا وأعباء حياتنا فى جميع الأوقات فسيأتى الوقت الذى لن نستطيع فيه المواصلة، فالأعباء سيتزايد ثقلها.

فما يجب عليك فعله، هو: أن تضع الكأس وترتاح قليلاً قبل أن ترفعه مرة أخرى.

فيجب علينا أن نضع أعباءنا بين الحين والآخر لنتمكن من إعادة النشاط ومواصلة حمل أعبائنا مرة أخرى.

فعندما تعودى من العمل - إذا كنتِ إمرأة عاملة - يجب أن تضعى أعباء ومشكلات العمل ولا تأخذيها معك إلى البيت، وحتى تستطيعى حملها غدًا.

تعانى كثير من النساء من الضغوط والمشكلات الزوجية زاد من حدتها هذا الانفتاح غير المنضبط على الشبكة العالمية للمعلومات Internet والفضائيات مع انعدام الوعى وقلة الدين عند بعض الرجال، وخاصةً ممن أصبح همه تتبع القنوات والمواقع الساقطة ليزيد هم زوجته همًا، فلا يكفى أن تعيش مع زوج منحرف دينيًا وأخلاقيًا حتى يستنفد قواها الجسمية والنفسية فى مطالب ورغبات لا تنتهى.

والتساؤلات الآن:

- إلى متى تظل المرأة أسيرة لهذه الضغوط التى تستنفذ قواها الجسمية والنفسية لتصرفها عن مهمتها الأساسية وعن دورها نحو أسرتها ومجتمعها الذى هو فى اشد الحاجة لها؟.

- كيف تستطيع المرأة أن تتعايش مع الوضع المزمن وتنطلق فى حياة أوسع وأرحب دون عاهات نفسية وجسمية؟.

- كيف تتعايش المرأة مع هذه الضغوط فى الحد الذى يكفل لها تنشئة أبنائها وتربيتهم تربية كريمة؟.

- كيف تستثمر المرأة التى تعيش حياة زوجية مضطربة هذه النقاط لصالحها لتعيش حياة كريمة تغنيها عن الآخرين؟.

- كيف تواجه المرأة الضغوط النفسية الحادة؟.

إن إغفال الضغوط النفسية الحادة وإهمالها. من شأنه أن يؤدى إلى ما يلى:-

- إهمال هيئته.
- إهمال عمله.
- ضجر الفرد من الحياة.
- تعرضه إلى الكرب النفسي.
- هجران الناس فتسوء حالته وتتأزم علاقاته الاجتماعية مع زملاء العمل، ومع الناس من حوله.

ويكمن العلاج فى اتخاذ عدة إجراءات، منها:

- المواساة فيما حدث للإنسان.
- حمايته بقدر الإمكان من المخاوف التى تولدت لديه نتيجة للصدمة الحادة.
- دمجه فى جماعات مساندة.
- وصف بعض العقاقير الطبية النفسية.
- الجمع بين جميع هذه الإجراءات إذا اقتضت الضرورة.
- ينصح الإنسان بأن يتحدث، قبل نومه، إلى إنسان يثق به، فيحدثه عما حصل له، أو يتحدث بذلك إلى إنسان كان قد واجه نفس المشكلة، فمن شأن ذلك أن يستل من نفسه رواسب الصدمة.

ولابد هنا من أن نشير إلى ما يسمى بالعلاج النفسى الوجيز، ويتكون من ١٢ -٢٠ جلسة تجرى مع المريض الذى يعانى من آثار الصدمة النفسية، فهى أعراض لديه قد أخذت شكل اضطرابات ضغوط نفسية ولدها صدمات عنيفة.

وأول خطوة فى العلاج ينصح بها فى هذا المجال هى أن نطلب من الإنسان أن يعيد سرد مشكلة الصدمة، وأن يسهب فى تفاصيل أحداثها، وأن يذكر كل دقائقها، وأن يضيف إلى كل صغيرة وكبيرة فيها، تفسيره الخاص، وماذا تعنى إليه؟.

وعلى المعالج أن يبنى بينه وبين المريض علاقة قائمة على الثقة؛ بحيث تدخل على نفس المريض الطمأنينة وتشعره بالأمان، وأن كل أسراره فى مأمن ولن يتسرب شيء منها.

هذه العلاقة، وهذه الثقة، تجعلان الشخص يفتح أبواب فكره ونفسه، تلك الأبواب التى كانت موصدة بوجه انطلاق الخبرات التى كانت حبيسة فتفاعلت بشكل غليان أجج مشاعر المريض؛ مما جعل منه مرجلاً يغلى وهو لا يدرى لماذا؟، وينبغى أن تستمر هذه الإجراءات إلى نهاية الجلسات.

ومن أهم الأساليب التى تتبع فى العلاج النفسى للآثار المتبقية من اضطرابات الضغوط النفسية، منها مثلاً:

- العلاج السلوكى Behavioral Therapy
- العلاج المعرفى Cognitive Therapy.
- التطهير من الحساسية Desensitization Systematic.
- العلاج بالاسترخاء والتدريب عليه Training Relaxation.

العلاج النفسى بأساليبه وتقنياته المتعددة يمكن الإنسان الذى يعانى من بواقى اضطرابات الصدمات الحادة، أن يتخلص من الذكريات المؤلمة، وأن يتقبل ما كان حدث له أنه واقع فاجع قد ولى، وأن ما فات لا ينبغى له أن يترك ظلاله القائمة على المستقبل الآتى.

وفيما يلى أهم وسائل مواجهة الضغوط اليومية، وهى:

التفاعل مع المشكلة:

إحدى وسائل مواجهة الضغوط اليومية، تكون بالفصل بين التوتر الـذى يمكننا أن نتحكم فيه، والتوتر الذى لا يمكن التحكم فيه، ومن ثم وجهى طاقتـك تجاه الأشياء التى ترى أنها بإمكانك تغييرها.

التغذية الجيدة:

يجب تناول الغذاء الجيد عن طريق الفواكه والخضراوات، والحرص علـى تناول الفيتامينات والأملاح المعدنية والعناصر النادرة التى تساعد علـى تخفيـف الضغط العصبى، مثل:

- الفيتامينات A, B, C, D, E, K .
- الأملاح المعدنية: الكالسيوم – الكلـور – الفوسـفور – الماغنيـسيوم – البوتاسيوم – الصوديوم.
- العناصر النادرة: الكروم – الحديد – الفلور – اليود – المنجنيز –النحاس – الزنك – الكبريت.

الدعم الاجتماعى والروحى:

حين تواجه المرأة مشكلة تحتاج إلى دعم اجتماعى وعاطفى وروحى، عـن طريق إيجاد نظام اجتماعى يدعمها فى ظروفها التى تمر بها، ويكون الدعم من عـدة أطراف: الأهل – الأصدقاء – الجيران – زملاء العمـل – المؤسـسات الدينيـة والتربوية.

ومن أحد عوامل الدعم الاجتماعى التوجه إلى مرشد يساعدك على فهـم مشكلتك، ويحدد احتياجاتك ويعطيك البدائل والنصح بناء على خبرته العلمية.

وهذا يؤدى إلى:

- مساعدتك على اتخاذ قراراتك بنفسك.
- مساعدتك على أن ترى مشكلتك بوضوح.
- تخفيف الضغط من تحمل عبء أسرارك الخاصة.

تقوية المناعة النفسية:

أثبتت العديد من الأبحاث أن المناعة يحدث لها ضعف وخمول من خلال الأحداث المؤلمة والقلق.

إن النساء اللاتى يقعن تحت تأثير ضغوط نفسية عالية يكن عرضة لإصابة بالأمراض أكثر من النساء اللاتى يقعن تحت ضغوط نفسية أقل.

وتشير نتائج الأبحاث إلى أن المرأة أكثر عرضة للضغوط النفسية إذ تقدر نسبة الإصابة بين النساء إلى الذكور ٣ إلى ١؛ الأمر الذى يدعو بشدة إلى أهمية انتشار الخدمة النفسية بين الأفراد خاصةً النساء.

وللتغلب على الضغوط النفسية ينصح بالابتعاد بقدر الإمكان عن التوتر والقلق ومحاولة الحياة فى حدود الإمكانات المتاحة والتواصل مع المجتمع من خلال شبكة من علاقات الصداقة الحميمة والتخلى عن الأهداف البعيدة المنال والصعب تحقيقها من أجل تحقيق أهداف واقعية وممارسة الرياضة والهوايات والاستمتاع باللحظة الحاضرة.

ويرى العديد من علماء النفس أن الأطفال يعانون من الضغوط النفسية أكثر من الكبار، وذلك بسبب قلة خبراقم فى مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها.

وكثيرًا ما يهمل الكبار للأسف شكوى الأطفال من أعراض ازدياد التوتر والضغط، مثل: صداع الرأس المتكرر - آلام البطن ... وغيرها.

وقلما يعرف الأطفال شيئًا حول مواجهة هذه المواقف والتعامل معها، ومن هنا فهم بحاجة إلى أن يتفهمهم الكبار ويساعدوهم فى تجاوز هذه الضغوط والتغلب عليها.

المرح:

هو النظر إلى الجانب الممتع من الموقف الضاغط، بمعنى تحويل الموقف السلبى إلى موقف إيجابى؛ مما يقلل من حدة الحدث السلبى ويجعلك تنظرين إلى الأمر ببساطة أكثر.

كما ينصح المؤلف - **عمرو بدران** - بممارسة الأنشطة التى تحقق لك متعة، مثل: مشاهدة مسرحيات وأفلام كوميدية - جلسات مع الأصدقاء المرحين، فالمرح يجعلنا ننظر إلى مشكلاتنا بمنظور مختلف ويخفف من حدة المشكلات.

إدارة الوقت:

هل دائمًا تتمنى لو أنه يوجد ساعات إضافية فى اليوم، وهل تؤجل الأعمال حتى اللحظة الأخيرة؟.

إذا كانت الإجابة بنعم، فأنتِ لا تديرين وقتك بكفاية، فتنظيم الوقت يقلل من التوتر ويترك لكِ وقتًا كافيًا للاسترخاء.



الأنشطة البدنية:

إن ممارسة أى نشاط بدنى يساعدك على التخلص من التوتر؛ حيث تستنفد طاقتك من خلالها مثل: المشى – التمرينات الرياضية – الأعمال المترلية – بعض الأشياء التى تخفض التوتر.

وتعد الصلاة من أكثر الأنشطة البدنية أمانًا وبعدًا بالإنسان عما قد تسببه ألعاب رياضية من إصابات، كما أن أداءها لا يحتاج إلى استشارة الطبيب كما هو الحال فى التمرينات الرياضية وبعض الرياضات الأخرى، فهى إذًا بحق أفضل رياضة هوائية خفيفة تناسب جميع الناس ... إضافة إلى هدفها الأساسى وهو العبادة.

لقد أخذ الأطباء فى جميع بلدان العالم ينصحون الناس بممارسة الرياضة أو التمرينات الرياضية للتعويض عن الحركة التى فيها حفظ الصحة والوقاية من الأمراض والانحرافات القوامية، وقد أخذ الناس فعلاً يخصصون أوقاتًا لمزاولة الرياضة، وأخذ الناس فى بلادنا يسعون وراء التمرينات ويبحثون عنها ليحركوا بها أجسامهم، وبعضهم تارك للصلاة وغافل عن النعم والفوائد التى تتضمنها.

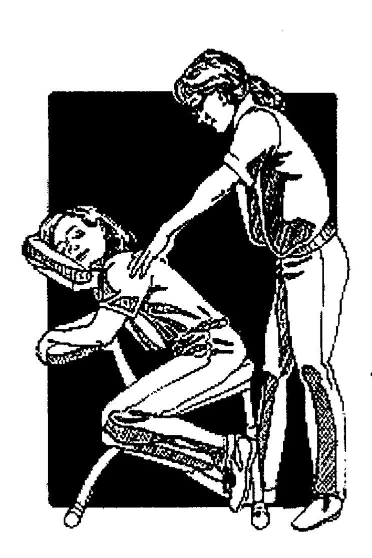
فالسعى وراء التمرينات وتخصيص الأوقات لممارستها هو شىء جيد ومطلوب، ولا يستطيع أحد أن ينكر ما للتمرينات الرياضية من فوائد بدنية ونفسية، خاصةً إذا مارسها الإنسان يوميًا، فهى: تقوى العضلات – تزيد من مرونة المفاصل – تنشط الدورة الدموية – تحسِّن عمل القلب – تكافح السمنة – تخفض الكولسترول .. وغيره من شحوم الدم المؤذية – تزيل الضغوط النفسية.

وقد ثبت أن الذين يمارسون الرياضة والتمرينات الرياضية لديهم مناعة ضد الأمراض أكثر من الذين لا يمارسون أى نشاط رياضى، ويقضون معظم أوقاهم جلوسًا

الاسترخاء:

من الضرورى أن تتعلمى كيف تسترخين، ويساعدك على ذلك:

- الاستماع إلى القرآن الكريم بقلب واعٍ وعقل يقظ.
- التنفس العميق.
- أحلام اليقظة.
- حمام ساخن.
- السباحة.
- القيلولة.
- القراءة.
- اليوجا.
- المساج.



ليست الضغوط دائمًا سيئة أو سلبية، فبعضها نـــافع فى تفجـــير طاقـــات الإنسان، ولعلك قرأت كيف أن أبرز الكتاب والشعراء والروائيين والفنانين، هـــم الذين عانوا الضغوط المعيشية والنفسية، فأنتجوا روائع الأدب الإنـــسانى الـــذى تتوارثه الأجيال، وليس بأدل على ذلك مـــن طه حسين فى الآدب، وبيتهوفن فى الموسيقا.

كما أن ترويض النفس ومجاهدتها واختيارها للصعب ينمى عودها ويقـــوى ملكاتها.

ولما كان التركيز على الضغوط السلبية، فإن طرق معالجتها، أو سبل التعامل معها، يمكن أن تتم بما يلى:

- فرقى بين إرخاء العضلات وشدها.
- خصصى وقتًا لإرخاء مخك، وليس عضلات جسمك فقط.
- استخدامى كلمة لا، فهى تريح الأعصاب فى بعض الأحيان.
- مارسى تمرينات النفس العميق – تمرينات الحجاب الحاجز –.
- حاولى إرخاء عضلاتك، فهى تساعد على التخلص من الآلام الجسمية النفسية.
- تناولى قسطًا وافرًا من النوم، والذى يتمثل عدد ساعاته الطبيعية مـــن ٧–١٠ ساعات يوميًا.



- تجنبى تناول: الكافين - الكحول - النيكوتين ... أو أية عقاقير أخرى، أو الأطعمة المملحة.

- اغرسى روح الدعابة فى نفسك، وليكن الضحك إحدى أدواتك المستخدمة فيها لا الاستهزاء.

- استلقى على الأرض؛ بحيث تكون جبهتك هى الملامسة لها ليس ظهرك مع وضع يديك تحت جبهتك، ثم ابدئى فى التنفس بعمق وببطء لمدة خمس دقائق.

- لا تهربى من مشكلاتك حاول حلها، لأن الهروب يزيد من حدة المشكلات.

- استشيرى طبيب نفسى إذا كان مفيدًا، أو سرد الأحداث التى تضايقك وحكايتها مع الآخرين.

- أثبتت الأبحاث أن الأشخاص الذين لديهم علاقات حميمة بالآخرين وعلى نطاق ضيق يحمى من التعرض لمشكلات الضغوط النفسية.

- تأملى واجلسى فى أى مكان هادئ، ثم اغلقى عينيك وتخيل مناظر أمامك أو أصوات أشخاص تحبهم، أو حتى رائحة طعام تفضلها.

- لاحظى جيدًا نقاط ضعفك، أو بمعنى آخر الجوانب التى لا تستطيعى حلها أو التكيف معها إذا كانت تمثل مشكلة لك، هل تدخنى ... لا تستطيعين النوم، فكلها مسببات للضغوط.

- حاولى أن تحددى الأسباب التى يمكن أن تسبب لك الضغوط وأن تضع خطة منظمة لكل سبب حول كيفية التعامل معه، وينبغى أن تكون هذه الحلول إيجابية وليست بالسلب على قدر المستطاع.

○ تحدثى مع عائلتك أو أصدقائك المقربين، لأن هذا يساعد فى تخفيف العبء عن النفس.

○ لا تظهرى بمظهر غير الذى أنت عليه، فذلك مما يسبب لك الضغط النفسى، فكلما كنتِ أنت لا غيرك، وتصرفين على سجيتك، أحسستِ بالسعادة.

○ اجلسى على كرسى مريح، ثم ضعى إحدى يديك على منطقة البطن والأخرى على الصدر، ثم تنفس بعمق وببطء، وإذا تحركت يدك التى توجد على البطن مع حركة البطن أكثر من التى توجد على الصدر، فذلك دليل على نجاح التنفس بعمق.

○ رتبى حياتك ونظميها، من خلال وضع قائمة بالأشياء الهامة التى ينبغى عليك إنجازها فى اليوم الواحد، فشعورك وإحساسك بأنك مرتبة يوفر لك المجهود الذى تبذلينه لإتمام الأعمال، كما تتوافر لك السهولة فى تنفيذها، وبذلك ستكونين حذفتِ إحدى بنود الضغوط التى تتعرضين لها يوميًا.

○ ضعى قائمة بالأمور البسيطة التى تتعرضين من خلالها للضغوط فى مقابل الأمور الكبيرة، وحاولى أن تحليها حتى تستطع تدريجيًا حل المعضلات من الضغوط، لأنها تنمى لديك بذلك قوة الإرادة والمرونة بعد ذلك فى مجابهة أى شئ يطرأ عليك ولا تستطيعين التكيف معها.

○ إن الضغوط والاستجابة لها ورفضها يتغير مع تقدم العمر ونمو الثقافة واختزان التجربة، فقد تستجيبين للضغط فى مرحلة المراهقة، لكنك ترفضين الاستجابة له بعد أن تلمسين بالتجربة مردودالها عليك.

ولا يعنى هذا أن تتركى الضغط السلبى حتى مرحلة لاحقة من العمر، بل جربى المقاومة من الآن، وتذكرى أنها مقاومة تصنع النفوس الكبيرة.

وإذا كانت النفوس كبارًا تعبت فى مرادِها الأجسامُ

○ احذفى من قاموسك كلمة واحدة، وهى: **لا أستطيع**، فإنك قادرة ... إن أردتى ذلك، عليك مقاومة الفشل واليأس والتشاؤم والآلام.

لقد جرب كثيرون غيرك هذه الوصفة ... ونجحن ... أنتِ لست أقل منهن.

○ استمعى إلى الموسيقا أو أى نوع من أنواع الفنون، أو حاولى قضاء وقتك مع الهوايات التى تفضلها.

وإذا ضاق الأمر بكِ ذرعًا عليكِ باللجوء إلى الطبيب، فمن الممكن أن يتدارك الأمر قبل الوقوع فريسة للمرض النفسى لأشياء إن نظرتِ لها ستجديها فى المجمل تافهة لا تستحق منكِ التفكير ولو للحظة واحدة.



تخلصى من الضغوط النفسية بالاسترخاء

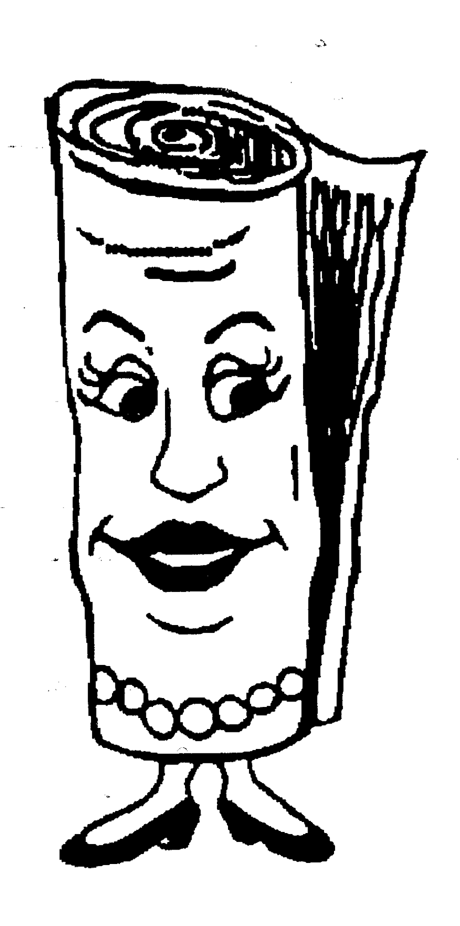
حياتنا مليئة بالضغوط النفسية، ولابد لكى تقاوم تلك الضغوط أن نتبع أساليب معينة لتخفيفها.

وقد اختار المؤلف – عمرو بدران – لكم هذه الوسائل المريحة للاسترخاء، ومنها:

- كونى مرتاحة، ولتكن ملابسك فضفاضة.
- ركزى على تنفسك وتنفسى بعمق وبطء ورتابة.
- تخيلى جسدك كالبالونة المنتفخة ... لكن الهواء يتسرب منها ببطء حتى تفرغ تمامًا.
- كونى واعية لكل جزء من جسدك بدايةً من جبهتك فذقنك إلى رقبتك فجذعك فساقيك.
- اغمضى عينيك، وتخيلى أنك فى مكان هادىء وجميل قرب بحيرة، تخيلى المنظر وانصتى إليه.
- حاولى التخلص من الأفكار الواعية، وتخيلى عقلك وكأنه سماء زرقاء شاسعة، وكلما طرأت على بالك فكرة واعية حوليها إلى طيور تحلق فى سماء عقلك لتختفى فى الأفق.
- عدى من واحد إلى عشرة بكل تؤدة وهدوء وصمت، ثم عدى من العشرة إلى الواحد، أو كررى جملة مرارًا حتى تطرد الأفكار الواعية من تفكيرك.

- ابق فى هذه الحالة عشر دقائق على الأقل، وحين تبدأين فى العودة إلى الأفكار الواعية ستشعرين بالاسترخاء الذهنى وقدرة متوقدة على التركيز.

وقد تجدين نفسك، وقد وجدت حلاً لمشكلة مستعصية كانت تؤرقك!.



جميل أن يحتفظ الإنسان بقوام متناسق، لكن الأجمل الحفاظ على خصر نحيف يبرز تناسق أجزاء الجسم العلوية مع السفلية، ونجد أن اتساع دائرة الخصر مع التقدم فى السن ليس أمرًا يتعذر تفاديه.

لذا، يجب الحرص على إتباع قواعد غذائية للتمتع بالخصر النحيف، وهي:

- قللى الأطعمة الدهنية ويفضل الامتناع عنها، فهى تحتوى على وحدات حرارية أكثر من أى طعام آخر، لذلك يفضل تناول اللحم والسمك المشوى أو المسلوق بدلاً من المحمر – المقلى – واللبن بدون دسم؛ حيث يحتوى كل ١٥٠ ملل من اللبن الخالى من الدسم على ٢٧ وحدة حرارية، بينما فى اللبن الكامل الدسم كل ١٥٠ ملل تحتوى على ٩٥ وحدة حرارية.

كما يجب أن يستعمل المارجرين النباتى بدلاً من الزبد، وعصير الليمون الحامض بدلاً من متبلات السلطة، وبدلاً من البطاطا المقلية يفضل تناول البطاطا المشوية أو المسلوقة.

- قللى الحلويات والجاتوه والبسكويت الغنى بالسكر ... هذه الأطعمة الغنية بالوحدات الحرارية ضارة بالخصر.

- تناولى ثمرة فاكهة عند الشعور بالجوع بين الوجبات حتى تشعرين بالشبع وتحصلى على قدر كبير من الطاقة.

- اهتمى بنوعية المشروب الذى تتناولينه، وقللى من المشروبات التى تحتوى على الكثير من السكر والمواد الغازية وتناولى ما لا يقل عن اللتر أو اللتر ونصف من الماء فذلك يزيل السموم من الجسم ويحافظ على صفاء البشرة.

خاص بالمرأة:

حتى تعرفى إن كان يوجد ضرورة لإنقاص محيط خصرك اتبعى هاتين الطريقتين:

- إذا أمكنك الإمساك بأكثر من ٢,٥ سنتيمتر من اللحم الزائد حول خصرك بين إصبعيك واقفة فهذا معناه ضرورة التخلص من عدة سنتيمترات مع العلم بأنه لابد من وجود شئ من الشحوم فى هذه المنطقة لتسهيل حركة الخصر.

- قيسى خصرك وأردافك من عند أعرض جزء، وإذا كان الفارق بين المنطقتين أقل من ٢٢ سنتيمترًا، فهذا معناه أنك بحاجة إلى أن تبدئى التمرينات والريجيم فورًا.

تمرينات للخصر:

من الأفضل اللجوء إلى التمرينات والريجيم لتصغير الخصر بدلاً من استعمال الكورسيه - المشد - الذى يسبب الإزعاج، هذه التمرينات تصلح للمرأة والرجل معًا.

التمرين الأول:

- قفى فى وضع مستقيم والساقان ملتصقتان، مع مد الذراعين للأعلى، ومن هذا الوضع ميلى بوسطك ناحية اليمين مع ضرورة أن تكون ركبتيك مثنيتين قليلاً وأنت تقومين بهذا التمرين حتى لا تؤذى ظهرك.

وأنتِ فى وضع الميل، شدى جسمك قدر المستطاع دون أن تجهديه، وبعد ذلك عودى إلى الوضع الأول، ثم كررى ما قمت به ناحية اليمين.

يكرر التمرين ١٥ مرة فى كل اتجاه.

التمرين الثانى:

- قفى فى وضع مستقيم مع وضع الكفين على الأرداف،.
- ميلى بالأرداف ناحية اليمين إلى أقصى حد ممكن، ثم،
- ميلى بعد ذلك إلى الأمام واليسار.
- ارفعى الفخذين للأمام، ثم.
- كررى ذلك فى الاتجاه العكسى.

يكرر التمرين ١٠ مرات.

التمرين الثالث:

- قفى فى وضع مستقيم وقدماك ملتصقتان تقريبًا والأصـــابع متجهـــة للخارج مع الحفاظ على استقامة الظهر وبالاستعانة بالذراعين.
- اثنى ركبتيك، ثم أديرى الجذع إلى اليمين ببطء.
- عودى إلى الوضع الأول مع استقامة الساقين، ثم.
- أعيدى التمرين ناحية اليسار.

يكرر التمرين ١٥ مرة فى كل اتجاه.

التمرين الرابع:

- قفى فى وضع مستقيم وذراعك بجانبك مع فتح الساقين.
- ارفعى الذراع اليمنى لأعلى على أن تكون ملاصقة لرأسك.
- شدى جسمك لأعلى إلى أقصى درجة ممكنة.
- استمرى فى هذا الوضع لمدة ثانيتين، ثم استرخى، ثم.
- أعيدى التمرين بالذراع اليمنى.

يكرر التمرين ١٠ مرات بكل ذراع.

التمرين الخامس:

- استلقى على ظهرك مع ثنى الركبتين وفرد ظهرك، لحماية العمود الفقرى ضعى كفيك فى جانبى رأسك، ثم.
- ارفعى رأسك وكتفيك عن الأرض ببطء.
- تأكدى أنك لا تجذبين رأسك بيديك؛ حيث إن هذا يضر ظهرك ورقبتك، استمرى فى هذا الوضع لمدة ثانيتين ثم استرخى.

يكرر التمرين ١٠ مرات.

التمرين السادس:

- قفى فى وضع مستقيم مع فتح الساقين.
- ارفعى ذراعيك جانبًا ميلى ببطء ناحية اليسار مع تثبيت الأرداف والإبقاء على الذراعين مرتفعين، ثم.
- اثنى ذراعك اليمنى واتركيها تدور مع جسمك.
- أعيدى التمرين ناحية اليمين.

يكرر التمرين ٢٠ مرة كل ناحية.

التمرين السابع:

- قفى فى وضع مستقيم مع فرد الذراعين جانبًا فى مستوى الكتفين..
- ميلى بخصرك ناحية اليسار مع الانحناء للأمام والدوران، ثم.
- ميلى يسارًا للأمام، وأخيرًا للخلف.
- استعينى بذراعيك فى عملية الأرجحة، وعندما تستمين دورة كاملة أعيدى التمرين ناحية اليمين.

يكرر التمرين ١٠ مرات فى كل اتجاه.

توصيات لتعايش المرأة مع الضغوط النفسية

فيما يلى بعض التوصيات التى يمكن بإتباعها التعايش مع الضغوط النفسية، وهى:-

حددى جدول أولوياتك:

- سارعى إلى وضع قائمة بكل الأساسيات المطلوب إنجازها، وابدئى بإنجاز كل واحدة منها وفقًا لأولوياتها التى قمت بتحديدها، وضعى خطوطًا حمراء تحت تلك الأعمال الملحة.
- لا تدعى نفسك تنساق وراء الأعمال الجانبية.
- ابدئى يومك بمراجعة القائمة التى دونتيها.
- حاولى قدر الإمكان معرفة إن كان هناك من بوسعه أن ينوب عنك فى تنفيذ بعضها.

وإذا تعذر عليك إنجازها فى وقتها المحدد لا تكتمى الأمور داخل نفسك وتحدثى إلى من تثقين فيهم ومن بوسعهم مساعدتك، فهذا أفضل من الشعور بالذنب الأمر الذى من شأنه مضاعفة مستوى الضغط لديك.

أفصحى عما بداخلك:

- تتفوق النساء على الرجال فى هذه الصفة.
- لا تختزنى كل قلقك ومخاوفك داخل أعماقك.
- يشعر الأصدقاء بقيمتهم عندما نشعرهم بثقتنا فيهم.
- تذكرى ما كانت تردده والدتك لك عندما كنت صغيرة وما مفاده، عندما نشارك الآخرين مشكلاتنا، فهذ يعنى أننا نشطر تلك المشكلات شطرين.

عالجى المشكلات من جذورها:

– حاولى اكتشاف الأسباب الكامنة وراء الضغط النفسى الذى تعانين منه، وضعى خطة عمل للتخلص منه.

– إذا وجدت أن مصدر معاناتك من الضغوط أسباب أقوى من قدرتك على مواجهتها فى الوقت الحاضر أو أنها أقوى من قدراتك، فليس أمامك من حل عند ذلك سوى التغلب عليها بتجاهلها، فهذا أفضل الخيارات وأكثرها منطقية وإمكانية للتحقيق.

كونى حازمة:

عندما يسىء الناس معاملتك أشعريهم بلباقة، ولكن بحزم أيضًا، للكف عن ذلك، وبوسعك القيام بذلك، لأنه لا يوجد ما يستحق السكوت عنه أو القبول به طالما كان ذلك يؤثر سلبًا على صحتك.

إبداء عدم الرغبة:

عندما يطلب منك القيام بأمر لا تجدين فى نفسك الرغبة فى تنفيذه أو القدرة على القيام به، لا تترددى فى إبداء عدم الرغبة هذه ومارسى حقك فى الامتناع عن القيام به.

أولى نفسك العناية التى تستحقيها:

- اتبعى نظام غذائى متوازن، وأعط الأولوية لصحتك وسلامة جسمك.
- لا تطلقى لنفسك العنان وتتركى الحبل على الغارب فتغرقى فى شرب القهوة، وتناول الأطعمة غير الصحية، وتناول المشروبات الكحولية، وتدخين السجائر.

التمرينات الرياضية تقضى على الضغط النفسى:

طالما كنت على علم بأنك تقومين بعمل مكتظ بالعوامل المسببة للضغط، فليس أمامك من حل أفضل من ممارسة التمرينات الرياضية صباح كل يوم، فهذا كفيل بإطلاق الإحباط وتقوية جسمك ضد تأثيرات الضغط المزمن، كما أنها تطلق العنان لعناصر السعادة الداخلية التى من شأنها إضفاء المتعة على سلوكك.

استمتعى بوقت طويل فى المغطس:

– استنجدى بالحمام، ضعى بعض القطرات من زيت الخزامى فى المغطس ودعى جسدك ينسدل فى استرخاءة طويلة.

– أغلقى عينيك وامض بضع دقائق تفكرين فى لا شىء على الإطلاق.

– اطردى الأفكار التى تحاول أن تهاجم أفكارك وتقطع عليك خلوة ذهنك حتى تنغمسى بشىء من السلام والهدوء دون أن تخضعى لعصف المخ المستمر وغير المتوقف.

– استرخى وخذى نفسًا عميقًا، وكررى ذلك وأنت تحسين بصدرك يرتفع قليلاً، ثم يعاود الهبوط فى كل مرة تتنفسين فيها.

– إن إعطاء مخك بضع دقائق من السلام المستتب والسكون كل يوم من شأنه تزويدك بشحنة قوية لطرد الضغط النفسى أولاً، وتزويد جسمك بشحنة متجددة من الطاقة ثانيًا.



تخلص من ضغوط الحياة ... بسر الصلاة:

استيقظ من نومي، ألهث فى دروب الحياة: البيت - مكالمات - مشكلات - فوضى - طرق مزدحمة ... وغيرها.

إيقاع الحياة المتسارع يضغط على أعصابى، ومشاعر القلق والتوتر لا تفارقنى، أشعر كأننى أغرق فى بحر من الهموم والضغوط المتلاحقة، وقبل أن أفقد القدرة على السمع والإبصار، يأتينى صوته - صلى الله عليه وسلم - هاتفًا عبر أكثر من أربعة عشر قرنًا من الزمان:

"أرحنا بها يا بلال"

ويثار التساؤل الحائر: لماذا فقدت الصلاة قدرتها على بث الراحة والسلام بين جنبات نفوسنا المكدودة؟.

وكيف يمكننا أن نستعيد الطاقة الكامنة فى العبادات المختلفة؛ بحيث تؤدى دورها فى بعث الراحة والسكينة والسلام النفسى بداخلنا؟.

قد يثور بعضنا محتجًا بأن علينا أن نؤدى العبادات المختلفة طاعةً لله بدون النظر للفائدة المتحققة منها، ولكننى أحسب أن العبادات ما شرعت إلا لتضبط إيقاع حياتنا ولتضمن التوازن السوى بين جنبات نفوسنا وتملأها بالراحة والسكينة والأمان، وذلك من خلال التواصل مع خالقنا وبارينا والقوة المسيطرة على هذا الكون بما فيه ومن فيه

قال تعالى:

"ألا بذكر الله تطمئن القلوب"

حددى أوقاتًا للاسترخاء:

- دعى همومك اليومية جانبًا.
- استمتعى بمراقبة الطبيعة وجمالها، فهى الدواء الشافى.

اجلسى فى حديقتك، أو اقصدى أحد السواحل الذى يقع فى طريق عودتك من العمل إلى المترل وراقبى الشمس وهى تؤول إلى المغيب.

وحتى إذا شعرتى بالاسترخاء والراحة البدنية، قد يكون عقلك مشحونًا بالأفكار.

ويمكنك أن تتخلصى من الأفكار غير المرغوب فيها بإتباع ما يلى:

- تخيلى مكان مريح تشعرين فيه بالسعادة والأمان، قد يكون هذا المكان حقيقيًا أو خياليًا، فى الطبيعة أو فى غرفتك.
- غيرى الظروف المحيطة بالطريقة التى تترائى لك، حتى تصلى إلى أفضل الظروف الممكنة، وعند تخيلك للمكان ببصرك، استمعى بأذنيك، واستشعرى كافة الأحاسيس المصاحبة للتجربة حتى تصبح مقاربة للحقيقة.
- احتفظى بهذه الحالة العقلية الجميلة لبضع دقائق.
- احتفظى بالهدوء الذى تجلبه إليك لفترة أطول.



- إذا تزاحمت عليكِ الأفكار لا تتعاركى معها، بل حاولى بهدوء توجيه تركيزك على المناظر والأصوات والأحاسيس المبهجة التى تأتيكِ أثناء تخيلك لمكانك الخاص.

- عودى بأفكارك إلى أحداث سعيدة مرت بك، يمكنك أن تستخدمين الذكريات الحسنة كمصادر تعزيز أهدافك الحالية.

- قد تكونين بحاجة للتدرب على هذه الأساليب أكثر من مرة حتى تتمكنى من الوصول بسهولة إلى حالة الاسترخاء العقلية والبدنية.

- وفى كل مرة تستعينين بها سوف تغير طريقـــة شـــعورك، وســـتكونين مدفوعة لعمل ما لم تكن لديك الإرادة الكافية لعمله فى ظروف أخرى، فالاسترخاء مفتاح ذروة الأداء مهما كانت رغباتك وأهدافك.

- ابتعدى بذهنك عن المشكلات لوقت محدد يوميًا.
- خذى اجازات ولو حتى قصيرة، ولاسيما حين تشعرين بازدحام المشكلات.
- استخدمى خيالك وتصورى أفكارًا سعيدة تساعدك على الوصول إلى حالة ذهنية صافية مبدعة.
- جددى أى شىء يمتعك أكثر ويصلح لأسلوب معيشتك.
- غيرى أسلوب حياتك بما يمكنك أن تفعلى ما تريدين.

تذكرى ...

لا يمكننا إلا أن نرضخ للحقيقة المرة التى تقول إن حالات الضغط التى تنتاب الإنسان منا بين فترة وأخرى إنما هى جزء لا يتجزأ من الحياة التى نعيشها.

عليك أن تقتنصى الأوقات التى بوسعك أن تهنئى فيها - ولو بفترات قصيرة من المتعة -، ولا تجعلى شروط الحياة الحديثة تفرض نفسها وتحول حياتك إلى جحيم لا يطاق

مصادر الكتاب

أولاً: المصادر العربية:

١. القرآن الكريم.

٢. أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، (ط-٤)، القاهرة، مؤسسة الطباعة الحديثة، ١٩٨٥م.

٣. حسان عدنان المالح: الطب النفسي والحياة، دمشق، دار الإشراقات، ٢٠٠٠م.

٤. حمدى على الفرماوى، ورضا أبو سريع: الضغوط النفسية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٩٤م.

٥. سالى جونسون: حطمى الضغوط النفسية باتباع ٦ خطوات عملية شافية، ترجمة فاطمة محمد على، بيروت، الدار العربية للعلوم، ٢٠٠٢م.

٦. فاطمة موسى: الضغوط النفسية وأثرها على الطفل، مجلة النفس المطمئنة، العدد (٦٦)، إبريل ٢٠٠٠م.

ثانياً: المصادر الأجنبية:

7 - Dimeo et al.: **Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: a pilot study**, Br J Sports

ثالثاً: مصادر الشبكة العالمية للمعلومات:

8 - http://www.albawaba.com
9 - http://www.alfrasha.com
10 - http://www.al-msa.com
11- http://www.alnilin.com
12- http://www.balagh.com
13- http://www.bild.org.uk
14- http://www.designsonyou.com
15- http://www.doctorhugo.org
16- http://www.elazayem.com

17- http://www.el-kalima.com
18- http://www.feedo.net
19- http://www.forum.hawaaworld.com
20- http://www.geocities.com
21- http://www.humsci.auburn.edu
22- http://www.islameiat.com
23- http://www.jwolfe.clara.net
24- http://www.kfu.edu.sa
25- http://www.lahaonline.com
26- http://www.news.naseej.com
27- http://www.proton.ucting.udg.mx
28- http://www.rtoonist.u-net.com
29- http://www.safetycenter.navy.mil
30- http://www.schools-in-egypt.com
31- http://www.suhuf.net.sa
32- http://www.trosch.org
33-http://www.users.lmi.net
34-http://www.womengateway.com
35- http://www.zaenh.com

